



EINFACH URGUT.

Heumilch-Käse zum Dahinschmelzen

Rezeptideen zum Grillen und fürs Raclette.

Ausgezeichnet als „garantiert traditionelle Spezialität“.



Mit kreativen
Rezeptideen
zum Grillen!



Liebe Genießerinnen und Genießer der Heumilch!



Im bereits achten Rezeptheft der ARGE Heumilch steht der HeumilchKäse im Mittelpunkt, denn hier dreht sich alles um das perfekte Käseschmelzen. Ob auf dem Grill oder auf dem Raclette, raffinierte Rezeptideen wie Heumilch-Camembert im Teig gegrillt oder Emmentaler-Röllchen mit Salsa Verde bringen jeden Käseliebhaber zum Dahinschmelzen.

Außerdem erfahren Sie allerlei Wissenswertes zum Schmelzverhalten von Käse. Denn jeder Käsetyp zergeht anders, muss richtig eingesetzt und bei der richtigen Temperatur geschmolzen werden.

Die spezielle Note wird den Gerichten durch die Verwendung von HeumilchKäse wie Emmentaler oder Bergkäse, Camembert oder Rahmkäse verliehen – Produkte, denen der hochwertige Rohstoff Heumilch zugrunde liegt und deren hervorragender Geschmack durch die artgemäße Fütterung der Heumilchkühe zustandekommt.

Gutes Gelingen und viel Freude beim Käseschmelzen!

Karl Neuhofer
Obmann ARGE Heumilch
Heumilchbauer

Heumilch

Einfach urgut

Heuwirtschaft ist die ursprünglichste Form der Milcherzeugung. Bereits seit Jahrhunderten erfolgt die Fütterung angepasst an den Lauf der Jahreszeiten.

Im Einklang mit der Natur

Im Sommer kommen Heumilchkühe auf die Weiden und Almen. Dort genießen sie frische Luft, klares Wasser und eine Vielzahl an saftigen Gräsern und Kräutern. Währenddessen beginnt im Tal die Heuernte, die Wiesen werden gemäht, das Gras getrocknet und das so gewonnene Heu in Scheunen gelagert. Im Winter werden die Tiere mit Heu gefüttert. Als Ergänzung erhalten sie mineralstoffreichen Getreideschrot. Vergorene Futtermittel wie Silage sind strengstens verboten.

Gehaltvoller Genuss

Heumilchprodukte haben einen rund doppelt so hohen Wert an Omega-3-Fettsäuren und konjugierten Linolsäuren (CLA) wie herkömmliche Milchprodukte. Dies bestätigt eine Studie der Universität für Bodenkultur Wien.



Das Heumilch-Regulativ

Heumilchbauern und -verarbeiter produzieren nach dem strengen Heumilch-Regulativ, dessen Einhaltung von unabhängigen, staatlich zertifizierten Stellen kontrolliert wird. Nur Produkte mit dem Heumilch-Logo erfüllen diese strengen Bestimmungen, die zudem kontrolliert gentechnikfrei hergestellt werden.

Eine „garantiert traditionelle Spezialität“

Die Heuwirtschaft überzeugte auch die Europäische Union. Sie hat Heumilch mit dem EU-Gütesiegel g.t.S. – garantiert traditionelle Spezialität – ausgezeichnet. Heumilch g.t.S. ist somit für Konsumenten ein Garant für noch mehr Qualität und Unverfälschtheit.



Die Heumilchregionen

Unsere Betriebe befinden sich vorwiegend in den Alpen, wo Heuwirtschaft seit Jahrhunderten Tradition hat. Hauptproduktionsgebiete sind Vorarlberg, Tirol, Salzburg, Oberösterreich, die Steiermark sowie das Allgäu und die Ost- und Zentralschweiz.



Heumilch

Urgut zur Natur!

Die Heuwirtschaft ist seit jeher geprägt durch nachhaltiges, auf Generationen aufgebautes Denken und Handeln. Durch ihre Arbeit tragen Heumilchbauern entscheidend zum Schutz der Umwelt und zum Erhalt der Artenvielfalt bei.



Blütenpracht auf Heumilchwiesen

Zur Förderung der Artenvielfalt lassen Heumilchbauern ihre Wiesen und Weiden richtig reifen und mähen viele Flächen erst, wenn eine Vielzahl der Gräser und Kräuter in voller Blüte steht und die Artenvielfalt am größten ist. Ein wichtiges Kriterium, wenn es um die Bestäubung und den Fortbestand unterschiedlichster Pflanzen geht. Dafür werden sogar ein bis zwei Schnitte pro Sommer weniger in Kauf genommen.



Artenvielfalt durchschonende Nutzung

Durch den hohen Pflanzenreichtum werden auf Heumilchwiesen deutlich weniger Dünge- und Pflanzenschutzmittel benötigt als bei intensiv genutzten Flächen. Außerdem sorgt das Grasens der Heumilchkühe auf den Weiden und Almen für Wachstumsimpulse der Pflanzen. Damit ist keine permanente Nachsaat notwendig.



Erhalt von Lebensraum durch mosaikartige Bewirtschaftung

Die Mahdzeitpunkte sind zeitlich und räumlich gestaffelt. Durch diese mosaikartige Bewirtschaftung werden nie alle Grünflächen auf einmal gemäht. So bleiben wichtige Nahrungsquellen und Rückzugsräume für Bienen, Schmetterlinge oder Niederwild erhalten.

Schutz vor Umweltkatastrophen

Durch das regelmäßige Mähen und Weiden entstehen gepflegte Wiesen mit kurzem Bewuchs. Die große Artenvielfalt sorgt für einen tief verwurzelten Grasteppich – das ist die beste Vorkehrung gegen Erdbeben, Murenabgänge und Schneebrüche bei ungünstigen Wetterbedingungen.



CO₂-Speicher

Nachhaltige Grünlandnutzung führt zu einem hohen Humusgehalt im Boden, der ein sehr guter Speicher für Kohlendioxid ist. Er bindet die im Boden liegenden enormen Mengen an CO₂, die sonst in die Erdatmosphäre entweichen und den Klimawandel beschleunigen.



Schonung von Ressourcen

Heumilchbauern schonen durch ihre extensive Wirtschaftsweise lebensnotwendige und wertvolle Ressourcen wie Getreide und Wasser, da man auf artgemäße Fütterung setzt.



Heumilch

Urgut fürs Tierwohl

Artgemäße Fütterung macht den Unterschied!

Kühe sind Wiederkäuer. Ihre natürliche Nahrungsgrundlage sind frische Gräser und Kräuter, die sie im Sommer auf den Wiesen, Weiden und Almen finden. Im Winter bekommen Heumilchkühe dieses aroma- und artenreiche Futter in Form von Heu. Als Ergänzung erhalten sie mineralstoffreichen Getreideschrot, der aus Europa stammen muss und kontrolliert gentechnikfrei ist. Vergorene Futtermittel wie Silage sind strengstens verboten.

Auslauf für Heumilchkühe!

Die Bewegungsmöglichkeit auf Wiesen, Weiden und Almen mit frischer Luft und wärmender Sonne ist für die Tiergesundheit von größter Bedeutung. Unsere Heumilchkühe sind im Laufstall oder haben mindestens 120 Tage Auslauf übers Jahr zur Verfügung. Eine dauernde Anbindehaltung ist verboten.

Frisches Wasser fürs Wohlbefinden!

Kühe brauchen bis zu 120 Liter Wasser pro Tag, damit sie sich wohlfühlen. Frisches Wasser ist für Heumilchkühe im Stall oder auf der Weide immer gut erreichbar und steht in ausreichendem Maß zur Verfügung.

Persönliche Betreuung ist uns wichtig!

Dank der kleinen Tierbestände kennen Heumilchbauern die jeweiligen Eigenheiten und Vorlieben ihrer Kühe. Damit sich Hanni, Alma und Vroni wohlfühlen, wird für ein angemessenes Stallklima mit viel Frischluft und ausreichend Platz gesorgt. Auch ein gemütlicher Liegeplatz ist wichtig, da Heumilchkühe die Hälfte des Tages mit Ruhen und Liegen verbringen.

Tiergesundheit halten wir hoch!

Die Gesundheit der Heumilchkühe ist bei uns oberstes Gebot. Mit professioneller Beratung durch Tierärzte wird bei regelmäßigen Kontrollen vorbeugend das Wohlergehen der Heumilchkühe überprüft.

Heumilch

Spezialmilch für Käse

Artenreiches Futter für genussvolle Produkte

Zahlreiche Geschmackstests bestätigen: Ein höherer Artenreichtum im Futter sorgt für Qualität und ein unverwechselbares Aroma der Heumilch.

Ohne Konservierungsmittel

Durch den konsequenten Verzicht auf vergorene Futtermittel kann Käse ohne Zusatz von Konservierungsmitteln und ohne intensive mechanische Behandlung hergestellt werden.

Hochwertiger Rohstoff

Länger gereifte Käse lassen sich nur aus einem hochwertigen Rohstoff herstellen. Heumilch besitzt diese Eigenschaft und ist daher der ideale Rohstoff für Käsespezialitäten.



Das Käseschmelzen

Heumilch-Käse eignet sich hervorragend in der Küche zum Verfeinern von Gerichten, zum Überbacken oder fürs Raclette. Die verschiedenen Sorten weisen ein unterschiedliches Schmelzverhalten auf.

Tipps zum Schmelzverhalten

- Käse mit schmelzendem Teig wie Schnittkäse (Räbkäse, Rahmkäse) eignen sich sehr gut zum Überbacken. Bei 180 °C verteilt sich der Schnittkäse gleichmäßig und fließend über das Gericht. Bei 200 °C wird er goldbraun und knusprig.
- Auch gereifte Hartkäsesorten (Bergkäse, Emmentaler) sind sehr beliebt. Allerdings schmelzen sie weniger stark, dafür geben sie dem Gericht ein intensives Aroma. Junger Hartkäse weist bei 180 °C ein gutes Fließverhalten auf, bei 200 °C entsteht eine knusprige Kruste.
- Wer es kräftig und schmelzend mag, mischt einfach Käsesorten wie z. B. Bergkäse und Räbkäse.
- Weichkäse mit kräftiger Rotkultur (Großer Stinker, Bachensteiner) gibt dem Gericht eine intensive Note und sollte bei mäßiger Temperatur (160 °C) geschmolzen werden.
- Weichkäse mit Weißschimmel (Camembert) schmilzt ebenfalls bei mäßiger Temperatur (160 °C) sehr gut und gleichmäßig. Eventuell die Rinde vor dem Schmelzen wegschneiden, da sie nicht zergeht und bitter schmecken kann.
- Blauer Edelschimmel im Käseteig schmilzt nicht gleichmäßig, gibt aber jedem Gericht ein kräftiges Aroma. Sollte bei mäßiger Temperatur (150 °C) geschmolzen werden, sonst schmeckt er bitter.
- Das Alter des Käses ist entscheidend für das Schmelzverhalten: Jüngerer Käse zerfließt leichter als lang gereifter.
- Fein geriebener Käse schmilzt schneller und lässt sich gleichmäßiger verteilen.



Weitere Tipps

- Höhere Temperaturen machen den Käse goldbraun und knusprig, aber auch intensiver im Geschmack.
- Hitze verstärkt den Geschmack des Käses, die Speisen erhalten einen kräftigeren Charakter. Deshalb Acht geben beim Salzen und Würzen.
- Zu starke Hitze kann Käse bitter machen.
- Geräucherter Käse verleiht dem Gericht einen „smoked“ Charakter – optimal für Burger!
- Der Käse sollte geschmacklich mit den restlichen Zutaten harmonieren.

Die Gradangaben beziehen sich auf Heißluft.

Bei Ober- und Unterhitze Angaben um ca. 20 °C erhöhen.

Grillbrötchen mit Heumilch-Bergkäse



ZUTATEN CHAMPIGNON-SALSA

- 5 Champignons
- 3 Tomaten
- Saft einer Zitrone
- ½ Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUTATEN BRÖTCHEN

- 160 g Heumilch-Bergkäse
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- Abrieb einer Zitrone
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 EL Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 Wachauer- oder Roggenbrötchen

Zubereitung

1. Für die Salsa Pilze putzen, auf dem Grill kurz anrösten, abkühlen lassen und anschließend fein hacken. Tomaten würfeln, mit Champignonstücken, Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Für die Grillbrötchen Grill auf etwa 170 °C vorheizen.
3. Heumilch-Bergkäse entrinden und in 5 mm dicke Stifte schneiden.
4. Knoblauch fein hacken, mit Olivenöl, Zitronenschale, Schnittlauch, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen.

5. Brötchen kreuzförmig einschneiden, mit Kräutermischung und Bergkäse-Stiften füllen.

6. Brote auf den Grillrost legen und 5 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen, mit Champignon-Salsa servieren.

Grill Tipp

Die Brötchen können beim Grillen auch auf Alufolie oder eine Grillschale gesetzt werden.

So werden die Brötchen befüllt:



Käse-Kartoffeln mit Grill-Gemüse und Salat

 für den Grill

 45 min



ZUTATEN KARTOFFELN UND SPINAT-SALAT

- 8 festkochende Kartoffeln
- 400 g Heumilch-Weichkäse mit Rotkultur, z.B. Großer Stinker
- 130 g Jungspinat
- 2 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUTATEN GRILLGEMÜSE

- 1 Zucchini
- 1 Paprika rot
- 1 Paprika gelb
- Rosmarin
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Grill auf etwa 200 °C vorheizen bzw. warten, bis die Grillkohle glüht.
2. Kartoffeln waschen und in Salzwasser für 20 Minuten vorkochen.
3. Kartoffeln alle 5 mm einschneiden und mit Heumilch-Weichkäse-Scheiben befüllen.
4. Zucchini in längliche Scheiben schneiden, leicht salzen und 10 Minuten beiseite stellen. Anschließend ausgetretene Flüssigkeit mit Küchentuch abtupfen.
5. Paprika halbieren, entkernen, in

Spalten schneiden, mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.

6. Käse-Kartoffeln auf Alufolie oder Grillschale platzieren, im zugedeckten Grill 10 Minuten garen, anschließend mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

7. Paprika und Zucchini beidseitig grillen. Vor dem Servieren mit Olivenöl und Weißweinessig beträufeln.

8. Dazu reicht man frischen Jungspinat-Salat, mariniert mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.

Grill Tipp

So geht's auch: Gekochte Kartoffeln halbieren, mit einem kleinen Löffel etwas aushöhlen und mit gewürfeltem Heumilch-Weichkäse füllen. Anschließend 10 Minuten grillen.



Heumilch-Käselaiabchen mit Hummus und Minze

fürs Raclette

40 min



ZUTATEN KÄSELAIBCHEN UND CHICORÉE

- 175 g Heumilch-Frischkäse natur
- 20 g Grieß
- 30 g glattes Mehl
- Abrieb einer Zitrone
- 1 Eidotter
- 2 Stück Mini-Chicorée
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Kristallzucker
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Semmelbrösel

ZUTATEN HUMMUS

- 220 g gekochte Kichererbsen
- 2 EL Sesam, gemörsert
- Saft einer Zitrone
- 4-5 EL Olivenöl
- ½ TL Kristallzucker
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Korianderpulver
- 1/2 Bund Minze

Zubereitung

- 1.** Für die Käselaiabchen Heumilch-Frischkäse, Grieß, Mehl, Zitronenschale und Eidotter verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten kaltstellen.
- 2.** Für den Hummus Kichererbsen waschen und mit Sesam, Zitronensaft, Olivenöl, Zucker, Pfeffer und Koriander fein mixen.
- 3.** Raclette vorheizen, Chicorée halbieren, Olivenöl und Kristallzucker auf

der Oberfläche des Raclettes erhitzen, Chicorée-Hälften darauflegen, einige Minuten braten, umdrehen, salzen und pfeffern.

4. Aus der Frischkäsemasse kleine Kugeln formen, leicht flach drücken, beidseitig in Semmelbrösel wenden und auf dem Raclette leicht braun anbraten.

5. Käselaiabchen und Chicorée auf Hummus anrichten und mit frischer Minze bestreuen.

Unser Tipp

Die Frischkäselaiabchen können entweder am Raclette oder in einer beschichteten Pfanne gebraten werden.



Heumilch-Emmentaler-Röllchen mit Salsa Verde

! für Raclette und Grill

🕒 45 min



ZUTATEN SALSA VERDE

- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Saft und Abrieb einer Zitrone
- 1 TL brauner Zucker
- 1 Handvoll Petersilie, grob gehackt
- 1 Handvoll Basilikum, grob gehackt
- 2 Stängel Minze, grob gehackt
- 60 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUTATEN EMMENTALER-RÖLLCHEN

- 2 große Zucchini
- 200 g Heumilch-Emmentaler
- 1 EL Thymian, grob gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 100 g getrocknete Tomaten
- Salz

Zubereitung

1. Für die Salsa Verde alle Zutaten vermengen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Anschließend kaltstellen.
2. Zucchini waschen, der Länge nach in 2 - 3 mm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und 5 Minuten ziehen lassen. Das austretende Wasser mit einem Küchentuch abtupfen.
3. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, fein hacken und mit Thymian würzen.
4. Zucchinischeiben mit Tomatenmasse bestreichen und mit Heumilch-Emmentaler-Stück (ca. 4 cm x 1 cm)

belegen. Zucchini einrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

5. Grill oder Raclette vorheizen, Zucchini-Röllchen auf dem Rost ca. 5 - 8 Minuten braten und mit Salsa Verde servieren.

Unser Tipp

Als Beilage eignen sich fein geschnittene Radieschen, Radieschensprossen oder Gartenkresse, mariniert mit einem leichten Dressing aus Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.

So werden die Röllchen befüllt:



Süßes Raclette-Pfännchen mit Heumilch-Bergkäse



für Raclette
und Grill

30 min



ZUTATEN RACLETTE-PFÄNNCHEN

- 2 Birnen
- 1 Avocado
- 1 EL Honig
- Saft einer Zitrone
- 4 EL Preiselbeermarmelade
- 250 g Heumilch-Bergkäse
- Pfeffer aus der Mühle

ZUTATEN LIMETTENJOGHURT

- 100 g Heumilch-Naturjoghurt
- 100 g Heumilch-Sauerrahm (Saure Sahne)
- Saft und Abrieb einer Limette
- Salz

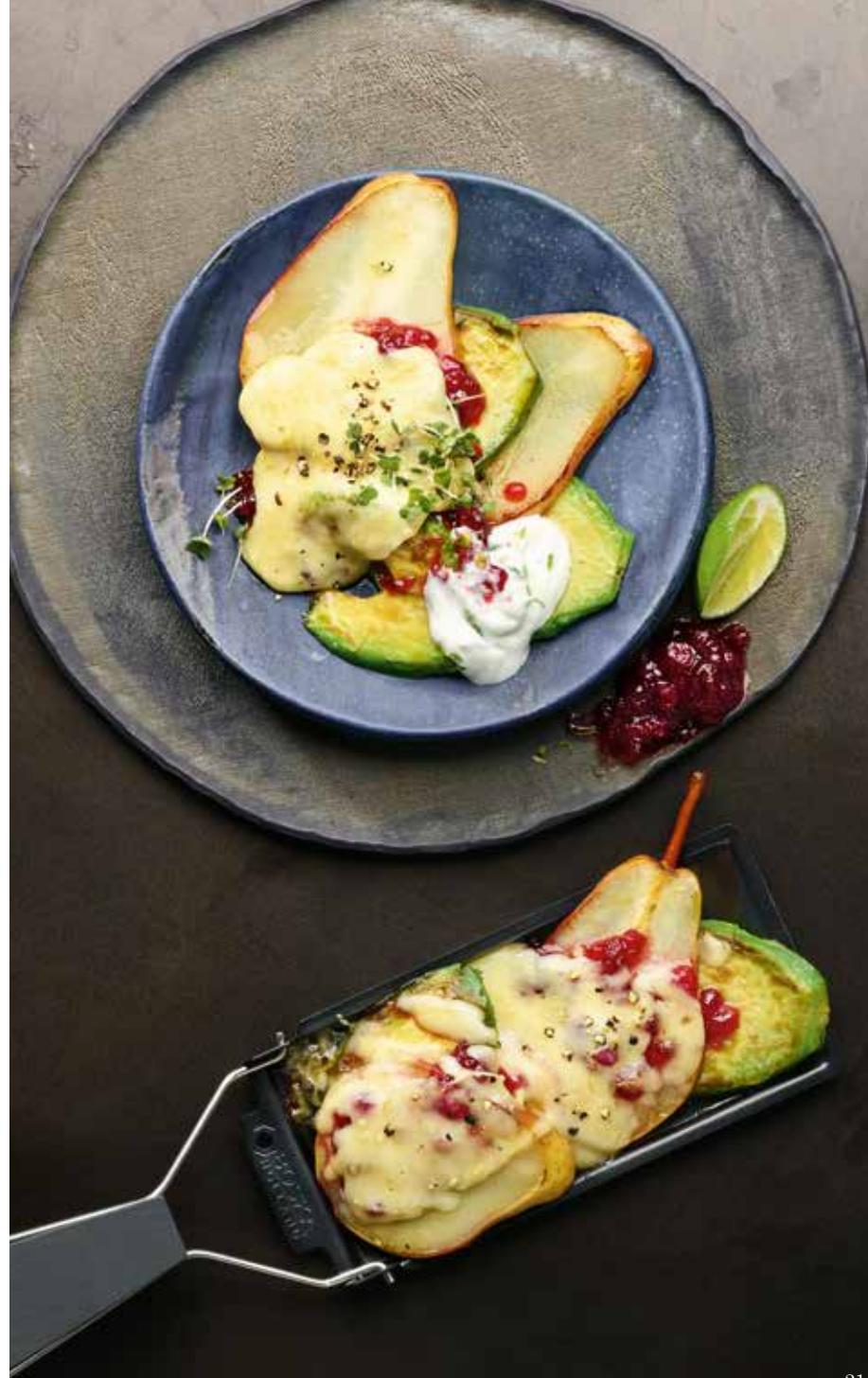
Zubereitung

1. Raclette vorheizen.
2. Birnen waschen, Avocado schälen und beides längs in Scheiben schneiden.
3. Honig mit Zitronensaft verrühren, zu den Birnen- und Avocadostücken geben und vorsichtig vermischen.
4. Früchte auf Raclette-Pfännchen verteilen, mit Preiselbeermarmelade und geriebenem Heumilch-Bergkäse bedecken und im Raclette goldbraun grillen. Mit frischem Pfeffer bestreut servieren.

5. Für den Limettenjoghurt-Dip Heumilch-Joghurt, Heumilch-Sauerrahm (Saure Sahne), Limettensaft und Limettenschale verrühren und mit Salz würzen.

Grill Tipp

Für die Zubereitung auf dem Grill eignen sich Barbeclette-Schälchen von Boska (siehe Bild).



Gegrilltes Gemüse mit Heumilch-Käse überbacken

 für Raclette
und Grill
 60 min


ZUTATEN MARINIERTES GEMÜSE

- ½ Hokkaidokürbis, entkernt
- 1 große Süßkartoffel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Honig
- Saft einer Zitrone
- 1 kleine Chili, fein gehackt
- 1 Bund Koriander, grob gehackt
- 250 g Heumilch-Schnittkäse mit Rotkultur
- Kürbiskerne, grob gehackt
- Salz

ZUTATEN CURRYSAUCE

- 60 g Heumilch-Naturjoghurt
- 60 g Heumilch-Sauerrahm (Saure Sahne)
- 1 Bund Schnittlauch, fein gehackt
- 1 EL Currypulver
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Kürbis und Süßkartoffel in feine Spalten teilen, Knoblauch und rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
2. Gemüse in einer Schüssel mit Honig, Zitronensaft, Chili, Koriander und Salz marinieren und 30 Minuten gut durchziehen lassen.
3. Racletteplatte mit Olivenöl bepinseln, Raclette vorheizen und das Gemüse darauf beidseitig braun anbraten.

4. Sobald Kürbis und Süßkartoffel weich sind, Gemüse in Racletteschälchen umfüllen, mit Heumilch-Schnittkäse belegen und goldbraun überbacken. Mit Kürbiskernen bestreuen.

5. Als Dip wird Currysauce gereicht. Dazu Heumilch-Naturjoghurt mit Heumilch-Sauerrahm (Saure Sahne), Schnittlauch und Currypulver vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Unser Tipp

Zubereitung entweder am Raclette oder mit Barbeclette-Schälchen von Boska am Grill.



Gefüllte Minipaprika mit Heumilch-Schnittkäse

 für Raclette
und Grill

 60 min



ZUTATEN GEFÜLLTE PAPIKA

- 100 g Couscous
- 1 kleines Stück Ingwer, in Scheiben geschnitten
- 1 Stange Zitronengras, halbiert und zerdrückt
- 1 TL brauner Zucker
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Curry
- 250 g Heumilch-Schnittkäse mit Rotkultur
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 20 Stück Minipaprikas
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUTATEN GURKENSALAT

- 1 Salatgurke
- 1 kleine Chili, grob gehackt
- frischer Koriander, grob gehackt
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Kristallzucker
- Salz

Zubereitung gefüllte Paprika

1. Couscous in einer Pfanne trocken anrösten, Ingwer, Zitronengras und Zucker zugeben.
2. Mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen.
3. Heumilch-Schnittkäse würfeln und gehackte Petersilie untermischen.
4. Deckel der Minipaprika abschneiden, Kerngehäuse entfernen, gut aus-

waschen und mit Couscous-Käse-Masse befüllen. Deckel wieder aufsetzen, mit Zahnstochern fixieren und mit Olivenöl beträufeln.

5. Grill oder Raclette vorheizen und Minipaprikas rundum grillen.

Zubereitung Gurkensalat

1. Gurke in feine Streifen schneiden, mit etwas Salz vermischen, 10 Minuten ziehen lassen und das austretende Wasser abgießen.
2. Chili, Koriander, Zitronensaft, Olivenöl, Zucker und Salz verrühren und über den Gurkensalat geben.

Unser Tipp

*Wer es gerne feurig-scharf mag,
kann für die Füllung der Paprika
Chilikäse verwenden.*



Gegrillter Blumenkohl mit Heumilch-Bergkäse



ZUTATEN TOMATEN-CHUTNEY

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 kleines Stück Ingwer, fein gehackt
- 150 ml Apfelessig
- 500 g reife Tomaten
- 120 g brauner Zucker
- etwas Zitronensaft
- ½ Chilischote, fein gehackt
- 1 TL Salz

ZUTATEN BLUMENKOHLE

- 1 Blumenkohl, im Ganzen
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 kleines Stück Ingwer, fein gehackt
- Saft und Abrieb einer Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Heumilch-Bergkäse, grob gerieben
- Salz

Zubereitung Tomaten-Chutney

1. Für das Chutney Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten, mit Essig ablöschen und 2 Minuten köcheln lassen.
2. Tomaten würfeln und mit Zucker, Zitronensaft, Chili und Salz zur Zwiebelbasis geben. Bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren 30 Minuten köcheln lassen, bis das Chutney dickflüssig ist.

Zubereitung Blumenkohl

1. Grill vorheizen.
2. Blumenkohl von Strunk und Grün

befreien, kalt waschen, in Salzwasser 10 Minuten kochen, abtropfen lassen und mit einer Gabel mehrmals in den Blumenkohl einstechen, damit die Marinade besser einziehen kann.

3. Für die Marinade Knoblauch mit Ingwer, Zitronenschale, Zitronensaft und Olivenöl vermischen und gut salzen. Blumenkohl rundherum dick mit Marinade bestreichen.

4. Blumenkohl auf eine Alufolie oder Grillschale setzen, mit reichlich Heumilch-Bergkäse bestreuen, auf den Grill geben, bei geschlossenem Deckel ca. 20 - 30 Minuten grillen.

5. Fertig gebackenen Blumenkohl (Gabelprobe) mit Tomaten-Chutney servieren.

Unser Tipp

Der Blumenkohl kann auch im Backrohr zubereitet werden.



Heumilch-Camembert im Teig gegrillt



ZUTATEN

- 250 g Mehl glatt
- 1/2 Pkg. Trockenhefe oder ½ Würfel frische Hefe
- 1 TL Salz
- 50 ml Heumilch
- 130 ml Heumilch-Buttermilch
- 2 reife Avocados
- 1 Stück Heumilch-Camembert (250 g),
in ca. 3 cm Stücke geschnitten
- 4 Zweige Thymian
- Abrieb einer Zitrone
- 4 Scheiben ge grillter, eingelegter Paprika

Zubereitung

1. Mehl, Hefe, Salz, Heumilch und Heumilch-Buttermilch vermengen, zu einem glatten Teig kneten und 2 Stunden rasten lassen.
2. Grill mit Deckel auf 200 °C vorheizen bzw. warten, bis die Grillkohle glüht.
3. Avocados halbieren, schälen, leicht aushöhlen, mit Heumilch-Camembert, Thymianzweig, Zitronenschale und Paprikascheibe belegen.
4. Teig vierteln, jedes Teigstück auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 2 - 3 mm dick ausrollen. Die Teigstücke sollten in etwa doppelt so groß wie die Avocado und der Teig in der Mitte dicker als an den Rändern sein.

5. Teigländer mit Wasser bespinseln, Avocado in die Mitte setzen und Teig einschlagen.

6. Pizzastein verwenden oder Alufolie/Grillschale mit Öl bestreichen, Teigpäckchen darauf setzen und ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Unser Tipp

Dazu passt Trauben-Walnuss-Salat: Dafür 3 EL grob gehackte Walnüsse kurz in 3 EL Olivenöl anrösten, 2 EL Honig, Abrieb und Saft einer Zitrone, 200 g kernlose Trauben sowie Salz und Pfeffer zugeben und einige Minuten köcheln lassen.

So wird der Teig befüllt:



Camembert-Ecken mit Orangen-Fenchelsalat



ZUTATEN ORANGEN-FENCHELSALAT

- 1 großer Fenchel
- 1 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Orange
- 1 Stängel Minze
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUTATEN HEUMILCH-CAMEMBERT-ECKEN

- 350 g Blumenkohl
- 200 g Brokkoli
- 150 g Heumilch-Camembert
- 2 Eiklar
- 50 g Mehl griffig
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- Saft und Abrieb einer Zitrone
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl

Zubereitung Salat

1. Fenchel halbieren, Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Orange schälen und filetieren. Fruchtfleisch unterheben und Salat mit frischer Minze bestreuen.

Zubereitung Camembert-Ecken

1. Blumenkohl und Brokkoli sehr fein reiben, leicht einsalzen, 10 Minuten ziehen lassen.

2. Anschließend Masse gut ausdrücken und mit gewürfeltem Heumilch-Camembert, Eiklar, Mehl, Petersilie, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut verrühren.

3. Raclette vorheizen und Raclettepfännchen mit Olivenöl bestreichen.

4. Brokkoli-Camembert-Masse in die Raclettepfännchen geben, etwas andrücken und im Raclette ca. 10 Minuten garen.

5. Mit Orangen-Fenchelsalat servieren.

Unser Tipp

Die Camembert-Masse lässt sich gut vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren.



Heumilch-Käseröllchen mit Haselnusspesto

! für Raclette und Grill

🕒 60 min



ZUTATEN PESTO

- 70 g Haselnüsse, grob gehackt
- 140 g Olivenöl
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 2 Stängel Pfefferminze
- 1 Handvoll Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- Saft und Abrieb einer Zitrone
- 30 g Heumilch-Bergkäse

ZUTATEN RÖLLCHEN

- 8 Scheiben Toastbrot extra groß
- 1 Stück Radicchio rosso, bevorzugt die Spitzen
- 100 g Heumilch-Schnittkäse
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 2-3 große Lauchblätter (vom Lauchgrün)
- etwas Kresse
- Olivenöl

Zubereitung

1. Für das Pesto gehackte Haselnüsse bei geringer Hitze in Olivenöl leicht anrösten und auskühlen lassen.
2. Basilikum, Pfefferminze, Petersilie, Knoblauch, Zitronenschale, Zitronensaft mit gewürfeltem Heumilch-Bergkäse pürieren und unter die Haselnuss-Öl-Mischung rühren.
3. Ränder des Toastbrots entfernen und mit einem Nudelholz ausrollen.
4. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, abgezupfte Radicchioblätter darin kurz anschwitzen und beiseite stellen.

5. Radicchioblätter auf den Toastbrot-scheiben verteilen und mit geriebenem Heumilch-Schnittkäse und Basilikumblättern belegen.

6. Lauchblätter der Länge nach in feine, lange Streifen schneiden. Toastbrot-scheiben fest einrollen und mit Lauchstreifen festbinden.

7. Grill oder Raclette vorheizen, Toastbrotrollen grillen und mit Pesto und etwas Kresse bestreut servieren.

Unser Tipp

Damit das Festbinden der Rollen leichter fällt, können die Lauchstreifen vorher kurz blanchiert werden.





Entdecken Sie die ganze Welt der Heumilch™

Tauchen Sie in die Heumilch-Welt ein und entdecken Sie in unseren zahlreichen Broschüren allerlei Wissenswertes über die einzigartige Heuwirtschaft.

Rezepte

Köstliche Gerichte, die einfach nachzukochen sind, finden Sie in unseren zahlreichen Rezeptheften, die sich unterschiedlichen Schwerpunkten, wie zum Beispiel vegetarischer Ernährung oder Rezepten für Kinder, widmen.

Fibeln

Den Lebensraum der Heumilchkühe und die positiven Einflüsse der Heuwirtschaft auf Mensch und Natur kann man in den verschiedenen Fibeln entdecken.

Kinder

Spannende Abenteuer können die jüngsten Leser mit den Kinderbüchern erleben und lernen dabei auf spielerische Weise das Leben rund um die Heumilch kennen.

Alle Broschüren können auf www.heumilch.com kostenlos bestellt werden.



Und weil wir finden, dass Wertvolles mit guten Freunden geteilt werden sollte, finden Sie Heumilch auch auf Pinterest, Instagram und unserer Facebook-Seite.





EINFACH URGUT.

- Artgemäße Fütterung im Jahresverlauf: Heumilchkühe bekommen frische Gräser und Kräuter im Sommer sowie Heu im Winter.
- Vergorene Futtermittel sind strengstens verboten.
- Zum Wohl der Tiere ist eine dauernde Anbindehaltung verboten. Für ausreichend Bewegung sorgen Laufställe, Auslauf oder Weide.
- Die traditionelle Wirtschaftsweise der Heumilchbäuerinnen und Bauern schützt die Umwelt und fördert die Artenvielfalt.
- Heumilch ist aufgrund ihrer hohen Qualität für die Herstellung von Käsespezialitäten geeignet.
- Heumilch ist kontrolliert gentechnikfrei und wird von unabhängigen Kontrollstellen zertifiziert.
- Die Heuwirtschaft wurde von der Europäischen Union mit dem EU-Gütesiegel g.t.S. – garantiert traditionelle Spezialität – ausgezeichnet.



Herausgeber und Medieninhaber

ARGE Heumilch
Grabenweg 69
A-6020 Innsbruck
office@heumilch.at

Verlags- und Herstellungsort

Innsbruck

Impressum

ARGE Heumilch – alle Rechte vorbehalten.
Alle Informationen wurden mit größter
Sorgfalt zusammengetragen, jedoch kann
für den Inhalt und die Richtigkeit keinerlei
Gewähr übernommen werden. Nachdruck,
auch auszugsweise, verboten.

www.heumilch.com

