

Heumilch

EINFACH URGUT.

# Saisunküche

Saisonal Kochen mit Heumilch-Produkten

Ausgezeichnet als „garantiert traditionelle Spezialität“.





## Liebe Genießerinnen und Genießer der Heumilch!



Haben Sie gewusst, dass ein Kilogramm Spargel etwa 60 g CO<sub>2</sub> erzeugt, wenn er in unserer Breiten Saison hat? Es sich aber um eine Menge von 17.000 g CO<sub>2</sub> pro Kilogramm handelt, wenn er im Winter eingeflogen werden muss? Dieses Beispiel verdeutlicht, wie wichtig es ist, auf die Saisonalität von Produkten zu achten. Abgesehen davon schmeckt Obst oder Gemüse genau dann am besten, wenn es zur richtigen Zeit ganz in der Nähe geerntet werden konnte.

Auch bei der Heuwirtschaft werden die Tiere im Jahresreigen gefüttert. Im Sommer fressen unsere Kühe viele frische Gräser und Kräuter, im Winter kommt wertvolles Heu in den Trog. Diese traditionelle und nachhaltige Wirtschaftsweise trägt entscheidend zur Tiergesundheit und zum Schutz der Umwelt und der Artenvielfalt bei. Eine bewusste Entscheidung für saisonale Lebensmittel und das Kochen im Jahresreigen bringt viele Vorteile mit sich. Kombiniert mit köstlichen und ebenso nachhaltigen und gesunden Heumilch-Produkten verdoppelt sich dieser Wert gleich nochmals!

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen beim Nachkochen!

A handwritten signature in blue ink that reads "Karl Neuhofer".

**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 Schneebretter bei ungünstigen Wetterbedingungen.



### CO<sub>2</sub>-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 CO<sub>2</sub>, 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.

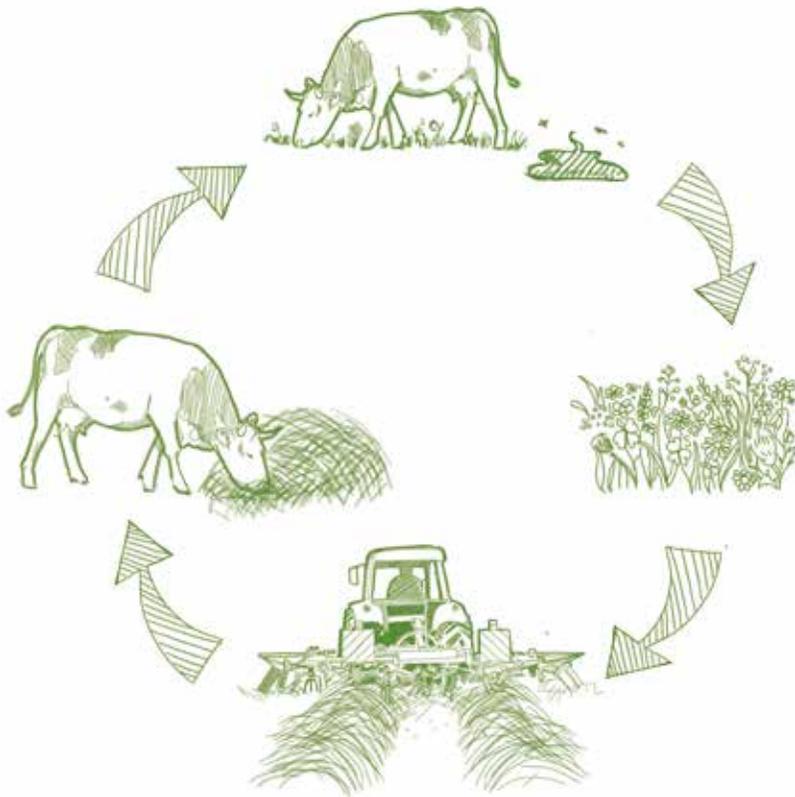


# Wirtschaften im Kreislauf der Jahreszeiten

Nachhaltigkeit hat bei der Heuwirtschaft eine lange Tradition. Denn durch das Wirtschaften im Jahreskreislauf tragen Heumilchbäuerinnen und Bauern zum Schutz der Umwelt und zum Erhalt der Artenvielfalt bei.

## Im Einklang mit der Natur

Mit der Vorbereitung der Böden im Frühjahr beginnt der Kreislauf der Heuwirtschaft. Mist oder Gülle der hofeigenen Tiere werden als wertvoller Dünger auf Wiesen und Weiden



ausgebracht und ermöglichen ein gutes Pflanzenwachstum. Das erste frische Gras gedeiht. Mit dem Start der Weidesaison sorgt das Gras der Kühe für zusätzliche Wachstumsimpulse.

Im Spätfrühling beginnt mit der Heuernte die Futterbereitung für den Winter. Dazwischen sorgt frisches Wiesenfutter oder Weide bis in den

Herbst für das Wohlergehen und eine artgerechte Ernährung der Tiere. Mit der Winterfütterung in Form von Heu schließt sich der Kreis wieder.



*TIPP: Mehr zu den vielen Vorteilen der Heuwirtschaft gibt's in unserer neuen Nachhaltigkeitsfibel. Kostenlos zu bestellen unter [heumilch.com/broschueren](http://heumilch.com/broschueren)*



# Nachhaltige Saisonküche in aller Munde

Im Einklang mit den Saisonen zu wirtschaften und zu leben, ist nicht nur in der Heuwirtschaft nachhaltig sinnvoll, auch im Küchenalltag bringen Zutaten, die den Jahreszeiten entsprechen, jede Menge Vorteile.

## Saisonale Küche: Ein wichtiger Beitrag zum Klimaschutz

Damit die Ökobilanz eines Lebensmittels, also seine Klimafreundlichkeit, bewertet werden kann, müssen zwei Faktoren betrachtet werden: der Transportweg und der Energieaufwand, um dieses Produkt herzustellen. Je kürzer der Weg und je weniger Energie verbraucht wurde, desto klimafreundlicher ist das Lebensmittel. Daher ist neben dem Bezug von regio-



### Ein Beispiel:

Hat Spargel bei uns Saison, erzeugt er 60 g CO<sub>2</sub> pro kg – aber 17.000 g CO<sub>2</sub> pro kg, wenn er im Winter eingeflogen werden muss.



nenal Produkten auch deren Anbau im Freiland entscheidend. Gewächshäuser benötigen weitaus mehr Energie und produzieren mehr Treibhausgas, als für den Anbau von Früchten im Freiland benötigt wird. Aus diesem Grund spielt die Saisonalität eine entscheidende Rolle beim Klimaschutz.

## Geschmack hat immer Saison

Wer kennt dieses Verlangen nicht? Nach verführerisch roten Kirschen im August oder leuchtend orangem Kürbis im September? Zwar gibt es auch so manches Obst und Gemüse in Jahreszeiten, in denen sie nicht ursprünglich regional vorkommen, der Geschmack ist aber genau dann am besten, wenn sie zur richtigen Zeit ganz in der Nähe geerntet werden konnten. Frische und Qualität sind damit garantiert, und der vollmundige Geschmack weiß einfach zu überzeugen.

## Gesundheit, die schmeckt

Je reifer ein Produkt geerntet und verzehrt wird, desto reicher ist es an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Bis zu fünfmal höher liegt der Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen. Abgesehen davon, dass unreifes Gemüse oder Obst, wie es bei Importware oft der Fall ist, nicht gut schmeckt, sind die



Produkte aufgrund der kürzeren Reifezeit oft weniger nährstoffreich und vitaminarmer als lokal geerntetes Obst und Gemüse.

## Jahreszeitenküche: Einflussfaktor auf die Wirtschaft

Setzt man in der Küche auf Produkte, die gerade Saison haben, wirkt sich das nicht nur positiv auf den Geschmack aus, auch der Geldbeutel wird geschont. Gurken, die mit viel Energieaufwand produziert werden und dann auch noch lange Wege hinter sich haben, müssen logischerweise teurer verkauft werden, um den Mehraufwand abzudecken. Genießt man das Produkt jedoch zur richtigen Jahreszeit direkt aus der Region, schont das nicht nur das eigene Haushaltsbudget, sondern

man fördert überdies die heimische Wirtschaft, sichert Arbeitsplätze und unterstützt die lokale Landwirtschaft.

Eine bewusste Entscheidung für saisonale und regionale Lebensmittel bringt also viele Vorteile mit sich: für sich selbst, die Umwelt und die Gemeinschaft. Kombiniert mit köstlichen und ebenso nachhaltigen und gesunden Heumilch-Produkten verdoppelt sich dieser Wert gleich noch einmal.

Um den Überblick zu behalten, welche Gemüse- und Obstsorten gerade Saison haben, gibt es einen praktischen, heraustrennbaren **Saisonkalender** im hinteren Teil des Rezeptheftes.

## Rezept-Info

Alle Rezepte sind für vier Personen.



# Wildkräutersalat mit Heumilch-Ziegenfrischkäseballchen

 FRÜHLING

 20 min

## ZUTATEN

- 150 g gemischte Wildkräuter (z. B. Schafgarbe, Löwenzahn, Gänseblümchen, Girsch, Spitzwegerich, Gundelrebe, Brunnenkresse, Sauerampfer, Brennessel u.Ä. Alternativ: bunte Salatmischung)
- 2–3 Radieschen mit Grün
- je 1 EL Haselnuss- und Olivenöl
- Saft von ½ Bio-Zitrone
- 250 g Heumilch-Ziegenfrischkäse
- 4 EL Gundelrebenblüten
- 2 Eier
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

## Zubereitung

1. Wildkräuter und Radieschen waschen und trockenschleudern.
2. Radieschenblätter abzupfen und gemeinsam mit den Wildkräutern, den Ölen und dem Zitronensaft marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Radieschen fein hobeln und dekorativ in den Salat setzen.
4. Heumilch-Ziegenfrischkäse in daumengroße Stücke brechen und zu Kugeln formen. Kugeln in den Blüten wenden.
5. Eier in kochendem Wasser 7 Minuten kochen, kalt abschrecken, schälen, halbieren und gemeinsam mit den Frischkäsekugeln auf dem Salat anrichten. Mit Gebäck servieren.

## Tipp

*Anstatt der Gundelrebenblüten eignen sich auch weitere Blüten dazu, die Frischkäseballchen darin zu wenden, wie etwa die Blüten von Gänseblümchen, Löwenzahn, Kornblumen oder getrocknete Blütenmischungen.*



# Frühlingskräuter-Frittata mit Heumilch-Bergkäse



🕒 40 min

## ZUTATEN

- 1 Schalotte
- 1 Lauch/Porree
- 1 Frühlingszwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Koriandersamen
- 8 große Eier
- 1 TL Salz und etwas frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Backpulver
- je 1 Bund Koriander, Dill, Petersilie
- 150 g Heumilch-Bergkäse, gerieben

Optional: Heumilch-Joghurt zum Servieren

## Zubereitung

**1.** Schalotte schälen, halbieren und feinschneiden. Lauch/Porree und Frühlingszwiebel putzen und in dünne Ringe schneiden. Dabei das Grün der Frühlingszwiebel zur Seite legen.

**2.** 2 EL Olivenöl mit den Koriandersamen in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Schalotten, Lauch/Porree und Frühlingszwiebel 10–12 Minuten weich braten, jedoch nicht braun werden lassen. Das Gemüse zum Auskühlen auf einen Teller geben und die Pfanne mit einem Tuch säubern.

**3.** Eier, Backpulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.

**4.** Kräuter waschen, trockenschleudern und grob hacken. Dabei eine Handvoll Kräuter zum Servieren zurückbehalten.

**5.** Schalotten-Lauch-Gemüse zusammen mit den gehackten Kräutern und dem Heumilch-Bergkäse zur Eiermischung hinzufügen und gut unterrühren.

**6.** Backofen auf 150° C Ober-/Unterhitze erwärmen. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Eiermischung dazugeben und auf kleiner Flamme für 8–10 Minuten braten. Danach im Backofen 10–15 Minuten fertig garen, bis die Eiermasse oben fest wird.

**7.** Das Grün der Frühlingszwiebel längs in feine Streifen schneiden. Frittata aus dem Ofen nehmen, in Dreiecke schneiden und zusammen mit den Frühlingszwiebelstreifen und restlichen Kräutern servieren. Optional einen Klecks Heumilch-Joghurt als Dip dazu geben.

## Tipp

*Frittata schmeckt auch wunderbar kalt oder lauwarm.*



# Heumilch-Buttermilch-Pannacotta mit Kamille



🕒 30 min

zzgl. eine Stunde Zieh- und 6 Stunden Kühlzeit

## ZUTATEN PANNACOTTA

- ½ Vanilleschote
- 250 ml Heumilch-Schlagobers/Sahne
- 250 ml Heumilch-Buttermilch
- 70 g Zucker
- 1 EL Kamillenblüten, getrocknet
- 4 Blätter Gelatine

## ZUTATEN MARINIERTER ERDBEEREN

- 250 g Erdbeeren
- ½ Vanilleschote
- 2 TL Honig
- 1 TL Holunderblüten- oder Himbeersig
- ½ TL Bio-Zitronenschale, frisch gerieben
- Minze zum Garnieren

## Zubereitung

1. Für die Pannacotta Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen.
2. Heumilch-Schlagobers/Sahne, Heumilch-Buttermilch, Zucker, Vanillemark und -schote leicht erwärmen, Kamillenblüten hinzufügen und mindestens eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Blüten und Vanilleschote abseihen.

3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kamillenmilch in einem kleinen Topf erhitzen, dann von der Herdplatte ziehen. Gelatine gut ausdrücken und in der warmen Milch auflösen. Kamillenmilch auf Gläser oder Porzellantassen verteilen und etwa 6 Stunden kühl stellen, bis die Creme fest geworden ist.

4. Erdbeeren putzen und halbieren, kleinere Früchte ganz lassen. Vanilleschote längs halbieren und Mark herauskratzen. Honig, Essig, Zitronenschale, Vanilleschote und -mark sowie Erdbeeren in einer Schüssel gut vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.
5. Pannacotta mit den marinierten Erdbeeren und der Minze servieren.

## Tipp

*Der Kamillegeschmack wird noch intensiver, wenn man den Sud aus Schlagobers, Buttermilch, Zucker, Vanille und Kamillenblüten über Nacht ziehen lässt.*



# Gegrillte Paprika mit Labné aus Heumilch-Joghurt

 SOMMER

 30 min  
zzgl. eine Nacht

## ZUTATEN

- 500 g Heumilch-Joghurt
- 4 rote Paprika
- 1 TL Weißweinessig
- 4 EL schwarze Oliven in Öl
- 1 TL Kapern
- 4 Pflaumen
- 1 Handvoll Minzblätter oder Kräuter nach Wahl
- 1 EL Haselnüsse, geröstet
- 1 TL Bio-Zitronenschale, frisch gerieben
- 2-3 EL Olivenöl
- Salzflocken

## Zubereitung

1. Für das Labné ein Sieb mit einem Küchentuch auskleiden und über eine Schüssel hängen. Das Heumilch-Joghurt in das Sieb füllen, das Tuch darüberschlagen und über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.
2. Paprika im Ofen bei 250° C etwa 15–20 Minuten oder auf dem Grill rösten, bis die Haut schwarz wird. Mit einem feuchten Tuch abdecken, etwas abkühlen lassen, danach vorsichtig schälen. Kerne entfernen, Paprikafruchtfleisch in Stücke ziehen. Mit Essig, Oliven samt Öl und Kapern in einer tiefen Schale marinieren.

3. Pflaumen halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden.
4. Labneh auf die Teller streichen. Marinierte Paprika zusammen mit den Pflaumen und den Minzblättern am Teller anrichten. Haselnüsse hacken und darüberstreuen. Großzügig mit Olivenöl beträufeln, mit Salzflocken und Zitronenschale bestreuen.

## Tipp

*Dazu passt ein gutes Sauerteigbrot.*



# Überbackene Auberginen mit Tomaten und Heumilch-Emmentaler

 SOMMER

 50 min

## ZUTATEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 1 Stange Sellerie
- 5 EL Olivenöl
- ½ TL brauner Zucker oder Honig
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g Tomaten, passiert
- 1 TL Balsamicoessig
- 4 Zweige Basilikum
- 10 g Heumilch-Butter, kalt
- 2 Auberginen
- 250 g Heumilch-Emmentaler plus etwas mehr zum Garnieren, gerieben
- 150 g Brotbrösel
- 3 EL Pinienkerne
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

## Zubereitung

**1.** Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauch und Schalotte schälen und fein hacken. Selleriestange längs vierteln und klein würfeln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, Schalotten und Sellerie 5–7 Minuten braten. Mit dem Zucker karamellisieren und eine Minute weiterbraten. Tomatenmark, passierte Tomaten und Balsamicoessig hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.

**2.** Basilikumblätter abzupfen, grob hacken und zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die kalte Heumilch-Butter hinzufügen.

**3.** Auberginen waschen und längs in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Auberginenscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Salz würzen und mit 3 EL Olivenöl bestreichen. Im Backofen 10–15 Minuten backen.

**4.** Je 2–3 EL Sauce auf je einer Auberginenscheibe verteilen, mit Heumilch-Emmentaler bestreuen, mit einer weiteren Auberginenscheibe bedecken und wieder mit Tomatensauce bestreichen. Zum Schluss mit geriebenem Bergkäse, Brotbröseln sowie Pinienkernen abschließen.

**5.** Im 200° C heißen Backofen auf mittlerer Schiene weitere 20–25 Minuten backen. Auberginen auf Tellern anrichten, mit Basilikum und restlichem Emmentaler bestreuen, etwas Olivenöl darüberträufeln und servieren.



# Baiser mit Heumilch-Schlagobers und Himbeeren

 SOMMER

 25 min

## ZUTATEN BAISER

- 70 g Staubzucker
- 70 g Kristallzucker
- 70 g Eiweiß (etwa 2 Eier, Größe M)
- 1 Prise Salz
- 100 g Heumilch-Schlagobers/Sahne
- 1 TL Staubzucker plus etwas mehr zum Garnieren

## ZUTATEN MARINIERTER HIMBEEREN

- 150 g Himbeeren
- 1–2 EL Zucker
- Mark einer ½ Vanilleschote
- 1 Prise Salz

## Zubereitung

1. Backofen auf 150° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Himbeeren putzen, mit Zucker, Vanillemark und Salz marinieren und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
2. Einen kleinen Topf zu ⅓ mit Wasser füllen und erhitzen. Beide Zuckersorten, Eiweiß und Salz in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Die Rührschüssel ins Wasserbad stellen, die Eiweiß-Zucker-Masse dabei gut durchrühren, bis die Masse weiß wird und an Temperatur gewinnt. Die Masse sollte handwarm und der Zucker gut aufgelöst sein.

3. Nun die Masse in der Küchenmaschine etwa 5 Minuten zu cremigem Baiser schlagen, bis sie glänzt und fest geworden ist. Mit einem Löffel etwa zitronengroße Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

4. Heumilch-Schlagobers/Sahne und Staubzucker mit einem Schneebesen cremig und nicht zu fest aufschlagen. Schlagobers in einen Spritzbeutel füllen und auf die Baisers dressieren. Mit den Himbeeren garnieren und mit etwas Staubzucker bestreuen.

## Tipp

*Die fertig gebackenen Baisers lassen sich sehr gut in einer Keksdose einige Tage aufbewahren und schmecken auch zu Eis köstlich.*



# Rotkrautsalat mit gebackenem Heumilch- Camembert

 HERBST

 40 min

## ZUTATEN SALAT

- 1 kleiner Rotkrautkopf
- 5 Zweige Koriander
- 1 Stück Ingwer, etwa 1 cm
- 1 TL Salz
- 1 Apfel
- 1 Fenchelknolle
- 1 Zimtstange
- 2 Bio-Orangen
- 1 TL Ahornsirup oder Honig
- 3 EL Balsamico oder Himbeeressig
- 4 EL Olivenöl
- 50 g Haselnüsse, geröstet und gehackt
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

## ZUTATEN GEBACKENER CAMEMBERT

- 4 kleine Laibe Heumilch-Camembert
- 100 g Brösel
- 100 g Mehl
- 1 Ei
- 20 g Kräuter (z.B. Petersilie, Dill u.Ä.), gehackt

## Zubereitung

**1.** Rotkrautstrunk entfernen, Blätter hobeln oder fein schneiden und in eine Schüssel geben. Koriander abzupfen, Ingwer reiben und beides zum Rotkraut geben. Mit Salz bestreuen und mit den Händen einmal durchkneten.

**2.** Apfel schälen, Apfel und Fenchel hobeln und beides zum Rotkraut geben. Ahornsirup, Essig, Zimtstange, 2 EL Olivenöl sowie Saft und 2 TL geriebene Schale einer der Bio-Orangen zum Salat geben und gut durchmischen. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen, danach Zimtstange entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze aufheizen. Mehl und Brösel auf je einem Teller verteilen. Kräuter mit den Bröseln vermengen. Das Ei in eine tiefe Schüssel schlagen, etwas salzen und mit einer Gabel verquirlen. Heumilch-Camembert zuerst im Mehl wenden, dann im Ei und zum Schluss in den Kräuter-Bröseln wälzen.

**4.** Camembert im Backofen auf mittlerer Schiene 10–13 Minuten backen.

**5.** Den Salat auf Tellern anrichten. Orange schälen, in Scheiben schneiden, auf Tellern verteilen und Camembert daraufsetzen. Haselnüsse darüberstreuen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln und servieren.



# Tagliatelle in Walnuss- sauce mit Heumilch und Salbei

 HERBST

 20 min zzgl.  
Kochzeit Tagliatelle

## ZUTATEN

- 1 Scheibe Weißbrot (ca. 80 g)
- 200 ml Heumilch
- 200 g Walnusskerne
- 12 Salbeiblätter
- 25 g Heumilch-Hartkäse plus etwas mehr zum Garnieren
- ½ Knoblauchzehe
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL Bio-Zitronenschale, frisch gerieben plus etwas mehr zum Garnieren
- 350 g frische Tagliatelle
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

## Zubereitung

1. Brot in einer Schüssel mit Heumilch übergießen und 10 Minuten stehen lassen.
2. In der Zwischenzeit Walnüsse in einer Pfanne etwa 5 Minuten goldbraun rösten. Nüsse auf einen Teller geben und etwas abkühlen lassen.
3. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Salbeiblätter knusprig braten. Salbeiblätter auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

4. Heumilch-Hartkäse reiben. Je zwei Drittel vom Hartkäse und von den Walnüssen sowie Knoblauch, restliches Olivenöl, 1 TL abgeriebene Zitronenschale und das eingeweichte Brot samt Milch im Standmixer zu einer feinen Paste pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, Wasser reichlich salzen und die Tagliatelle bissfest kochen, abseihen, dabei etwas Kochwasser aufbehalten.

6. Pasta mit der Walnusspaste vermengen und löffelweise Nudelwasser hinzufügen, um die Paste cremiger zu machen. Tagliatelle auf Teller verteilen. Mit geriebenem Hartkäse, restlichen Walnüssen und Zitronenschale bestreuen und mit dem knusprigen Salbei servieren.

## Tipp

*In einem sauberen Schraubglas hält sich die Paste im Kühlschrank bis zu 3 Tagen. Dazu Paste abfüllen, mit Olivenöl bedecken und das Glas gut zuschrauben.*



# Heumilch-Topfen-Torte mit Zwetschkenröster



🕒 1 Stunde 15 min  
inkl. Backzeit zzgl.  
Kühlzeit Mürbteig

## ZUTATEN

- 150 g Mehl, glatt
- 60 g Staubzucker
- 2 TL Bio-Zitronenschale, frisch gerieben
- Mark einer ½ Vanilleschote
- 50 g Heumilch-Butter plus etwas mehr für die Tortenform
- 1 Dotter
- 3 Eier
- 250 g Heumilch-Topfen/Quark
- 250 g Heumilch-Sauerrahm/Saure Sahne
- 80 g Kristallzucker
- 250 g Zwetschkenröster/Pflaumenkompott
- Salz

## Zubereitung

1. 100 g vom Mehl, eine Prise Salz, 30 g vom Staubzucker, 1 TL Zitronenschale und Heumilch-Butter in einer Schüssel mit den Fingern zerbröseln. Dotter hinzufügen und rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 2 Stunden kühlstellen.
2. Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Springform (Ø 24 cm) mit etwas Heumilch-Butter ausfetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kreisförmig ausrollen, über der Form abrollen und hineindrücken. Überstehenden Teig am Rand andrücken. Boden mit einer Gabel in kurzen Abständen einstechen. Den Tortenboden

auf mittlerer Schiene 15 Minuten backen und abkühlen lassen.

3. Temperatur auf 200° C erhöhen. Eier trennen. Heumilch-Topfen/Quark mit Heumilch-Sauerrahm/Saure Sahne, Vanillemark, 1 TL Zitronenschale, Dottern, einer Prise Salz und restlichem Staubzucker und Mehl glattrühren.

4. Eiklar mit Kristallzucker zu festem Schnee schlagen und unter die Masse heben.

5. Masse auf dem Tortenboden verteilen. Die Torte im Backofen auf unterster Schiene 15 Minuten backen, Temperatur auf 160° C senken und 35–40 Minuten fertig backen.

6. Topfentorte mindestens eine Stunde abkühlen lassen, in Stücke schneiden und mit Zwetschkenröster/Pflaumenkompott anrichten.

## Tipp

*Auch andere Röster und Fruchtkompotte schmecken zu dieser Torte köstlich, etwa Birnen, Quitten, Äpfel oder Marillen/Aprikosen.*



# Sellerie-Birnen-Suppe mit Heumilch-Käse-Toast



🕒 40 min

## ZUTATEN SUPPE

- 1 EL Olivenöl, plus mehr zum Beträufeln
- 2 Schalotten
- 1 kleine Sellerieknolle
- 2 feste Birnen
- 1 Stück Ingwer, etwa 2–3 cm, gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Zweige Thymian
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Bio-Zitronenschale, frisch gerieben
- 1 Schuss trockener Weißwein
- 500 ml Gemüsefond
- 200 ml Heumilch
- 4 TL Heumilch-Joghurt
- Zimt zum Bestreuen
- 2 EL Walnüsse, geröstet und gehackt
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

## ZUTATEN HEUMILCH-KÄSE-TOAST

- 8 Scheiben Toast oder Brioche
- Heumilch-Butter zum Bestreichen
- 8 dünne Scheiben Heumilch-Käse z.B. Emmentaler, Camembert u. Ä.
- 8 TL Preiselbeermarmelade

## Zubereitung

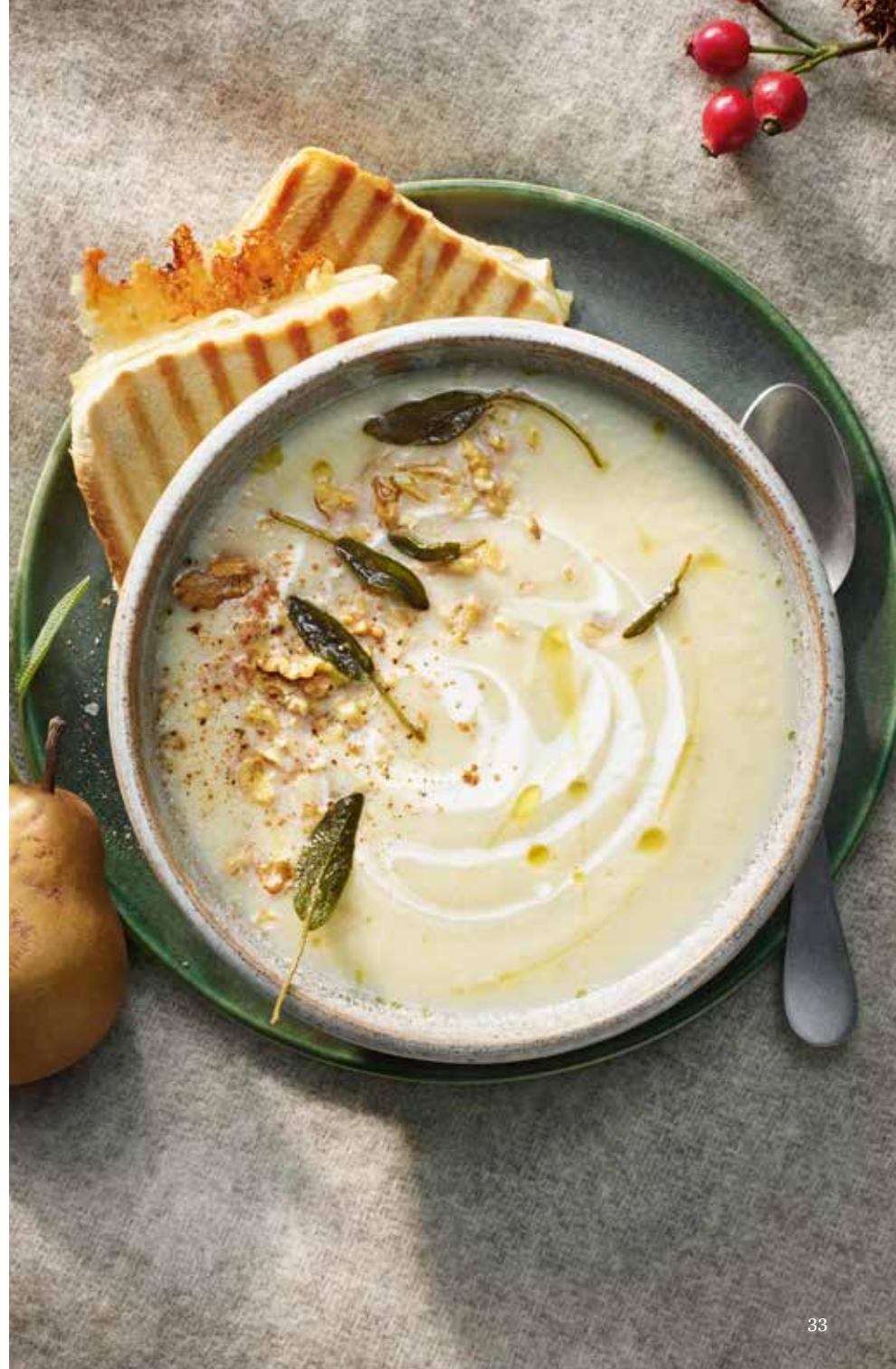
**1.** Schalotten schälen, würfeln und etwa 5 Minuten bei niedriger Hitze mit Olivenöl in einem großen Topf schmoren. Sellerie und Birnen schälen, das Kerngehäuse der Birnen entfernen, Birnen und Sellerie in grobe Stücke schneiden.

**2.** Ingwer mit Lorbeer, Thymianzweigen, Fenchelsamen, Zitronenschale sowie den Birnen- und Selleriestücken in den Topf geben. Mit Weißwein ablöschen und einige Minuten reduzieren lassen.

**3.** Mit Gemüsefond und Heumilch aufgießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt und Thymianzweige herausnehmen, die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Alle Seiten der Brotscheiben leicht mit Heumilch-Butter bestreichen. Vier Brotscheiben mit je zwei Scheiben Heumilch-Käse belegen, je 1 TL Preiselbeeren darauf verteilen und mit einer Brotscheibe abdecken. Im Sandwichmaker oder im Ofen mit Grillfunktion goldbraun toasten.

**5.** Suppe in Schüsseln verteilen, einen TL Heumilch-Joghurt pro Teller kreisförmig in die Suppe rühren und mit Zimt bestreuen. Walnüsse auf der Suppe verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Toast servieren.



# Gebackener Kürbis mit Heumilch-Käse-Polenta



🕒 50 min

## ZUTATEN POLENTA

- 200 g Heumilch-Schnitt-/Hartkäse, gerieben
- 200 ml Heumilch
- 700 ml Gemüsefond
- 20 g Heumilch-Butter
- 1 Zweig Rosmarin
- 160 g Polenta (Maisgrieß)
- Salz und Muskatnuss
- 1 EL Olivenöl

## ZUTATEN KÜRBIS

- 1 großer Kürbis (z.B. Muskat, Hokkaido, Butternut)
- 3–4 Zweige Thymian
- 7–8 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 TL grobes Meersalz
- 1 Bund Kohlblätter (z.B. Wirsing, Grünkohl, Palmkohl)
- 2 TL gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Oregano, Majoran)
- 1 Scheibe Weißbrot
- 2 TL Bio-Orangenschale, frisch gerieben
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

## Zubereitung

**1.** Heumilch, Fond, Heumilch-Butter und Rosmarin aufkochen. Polenta einrieseln lassen und unter Rühren dickcremig einkochen, mit Salz und Muskat würzen. Heumilch-Käse und Olivenöl unterheben und 5 Minuten rühren.

**2.** Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis waschen, evt. schälen, vierteln und Kerngehäuse herauslösen. Kürbis auf ein Blech setzen. Thymianblätter vom Stängel zupfen und auf dem Kürbis verteilen. Mit 2–3 EL Olivenöl und Honig beträufeln und mit grobem Meersalz bestreuen. Kürbis im Backofen auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten backen.

**3.** Kohlblätter waschen und ebenfalls auf dem Blech verteilen. Etwa 10–15 Minuten fertig garen.

**4.** Kräuter grob hacken. Brot tosten, in etwa 5–8 mm große Würfel schneiden, gemeinsam mit den Kräutern und 5 EL Olivenöl in einer Schüssel vermengen, Bio-Orangenschale ebenfalls zur Salsa geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Die cremige Polenta auf Tellern verteilen. Kürbis und Kohlblätter auf die Polenta setzen und mit der Salsa beträufelt servieren.



# Bratäpfel auf Vanille-Heumilch-Creme



WINTER

🕒 20 min  
zzgl. 35 min  
Backzeit

## ZUTATEN BRATÄPFEL

- 4 Äpfel
- 50 g Heumilch-Butter
- 2 Scheiben Früchtebrot oder Kuchen
- 2 EL Walnüsse oder Mandeln
- 2 EL Trockenfrüchte (z.B. Feigen, Datteln, Rosinen, Zwetschken, Marillen ...)
- 4–5 Stück kandierte Zitruschalen oder Orangeat
- 1 EL Honig
- 1 TL Preiselbeermarmelade
- ½ TL Zimt
- 1 TL brauner Zucker
- 100 ml Apfelsaft
- Salz

## ZUTATEN VANILLESAUCE

- 1 Vanilleschote
- 400 ml Heumilch
- 60 g Zucker
- 2 Dotter
- 1 EL Speisestärke

## Zubereitung

1. Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit der Hälfte der Butter ausstreichen.
2. Kerngehäuse der Äpfel mit einem Apfelsausstecher entfernen und die Äpfel in die Auflaufform setzen.

3. Früchtebrot oder Kuchen in Würfel schneiden, Walnüsse oder Mandeln, Trockenfrüchte und Zitruschalen fein hacken. Dann mit Honig, Marmelade, Zimt und einer Prise Salz gut vermengen und in die Äpfel füllen. Von der restlichen Butter Flocken abstechen. Äpfel mit Zucker bestreuen und mit Butterflocken belegen. Mit Apfelsaft übergießen und im Backofen 30–35 Minuten backen.

4. Vanilleschote längs halbieren, das Mark auskratzen und sowohl Schote als auch Mark zur Heumilch in einen kleinen Topf geben. Zucker und Dotter hinzufügen und alles unter Rühren vorsichtig erhitzen. Die Speisestärke mit 2–3 TL kaltem Wasser glattrühren, zum Milch-Ei-Gemisch geben und unter Rühren einmal aufkochen.

5. Sauce auf tiefe Teller aufteilen und die Bratäpfel zum Servieren daraufsetzen.

## Tipp

*Für die Fülle der Bratäpfel eignen sich viele Zutaten wie Marzipan, Schokolade, zerbröselte Kekse oder Rumrosinen.*





## 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 dabei auf spielerische Weise das Leben rund um die Heumilch kennenlernen.

Alle Broschüren können auf [www.heumilch.com](http://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.



## Saisonkalender Gemüse



Freilandware

EINFACH URGUT.



	JÄN.	FEB.	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG.	SEP.	OKT.	NOV.	DEZ.
Brokkoli												
Chinakohl												
Champignons												
Eisbergsalat												
Endiviensalat												
Erdäpfel/Kartoffeln												
Feldgurken												
Fenchel												
Fisolen/Bohnen												
Frühkraut												
Erbsen												
Gurken												
Häuptel-/ Kopfsalat												
Jungzwiebeln												
Käferbohnen												
Karfiol/Blumenkohl												
Karotten/Möhren												
Knoblauch												
Kohl/Wirsing												
Kohlrabi												
Kürbis-Vielfalt												
Mangold												
Melanzani												
Paprika												
Porree/Lauch												
Radieschen												
Rhabarber												
Rote Rüben												
Rotkraut												
Rucola												
Spargel												
Spinat												
Tomaten												
Weißkraut												
Zucchini												
Zuckermais												
Zwiebel												

# Saisonkalender Obst

Freilandware

Heumilch

EINFACH URGUT.

	JÄN.	FEB.	MÄRZ	APRIL	MAI.	JUNI	JULI	AUG.	SEP.	OKT.	NOV.	DEZ.
Äpfel												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Kirschen												
Marillen/Aprikosen												
Pfirsiche												
Weintrauben												
Zwetschken												

## Heuwirtschaft im Jahresverlauf



	JÄN.	FEB.	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG.	SEP.	OKT.	NOV.	DEZ.
Heu als Winterfütterung für Heumilchkühe												
Böden werden vorbereitet, Mistdünger wird ausgebracht												
Start der Weidesaison												
Jetzt geht's auf die Alm & 1. Heumahd												
2. bis 4.* Heumahd												
Almabtrieb												
Letzte Weidetage genießen												

\*4. Heumahd findet nur in günstigeren Lagen (Seehöhe) statt

Heumilch

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 Heumilchbauern 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

