

*Nachhaltiger Milchgenuss
aus Europa*



Mitnehmgenuss

Raffiniert einfache Heumilch-Gerichte für unterwegs



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT
KAMPAGNEN ZUR FÖRDERUNG DES ABSATZES
LANDWIRTSCHAFTLICHER QUALITÄTSERZEUGNISSE.





Liebe Genießerinnen und Genießer der Heumilch!



„Das Vorkochen von Mahlzeiten neu entdecken“ – darum geht es beim Foodtrend des „Meal Prepping“. Das Tolle daran: Unseren täglichen Mahlzeiten und den dafür benötigten Zutaten wird wieder mehr Wertschätzung entgegengebracht. Meal-Prepping-Anhänger setzen sich mit gesunden Nahrungsmitteln auseinander, achten auf eine ausgewogene Ernährung und bevorzugen saisonale Produkte. Zudem kann mit Meal Prepping eine Menge Geld gespart werden. Ein sorgfältig geplanter

Wocheneinkauf kostet weniger und man behält den Überblick über die eigenen Finanzen und den Verbrauch von Lebensmitteln.

Das erinnert mich sehr an uns Heumilchbäuerinnen und Bauern. Wir sind auf Nachhaltigkeit bedacht und achten seit Generationen auf die Ressourcen, die uns das Grünland bietet. Im Sommer ernten wir Gräser und Kräuter für unsere Tiere und produzieren Heu für die Winterfütterung. Was mit einem Schmunzeln betrachtet auch eine Art „Meal Prepping“ für unsere Heumilchkühe ist. Diese danken es uns mit hochqualitativer Heumilch, aus der nachhaltige und gesunde Heumilch-Produkte entstehen, die in den folgenden Rezepten eine wesentliche Rolle spielen.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen beim Nach- bzw. Vorkochen!

Karl Neuhofer
Obmann ARGE Heumilch
Heumilchbauer

Nachhaltiger Milchgenuss aus Europa:

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 die 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) als 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 Bayern und Baden-Württemberg.



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 durch schonende 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.



Was ist Meal Prep?

Der Begriff „Meal Prep“, kurz für Meal Preparation, bedeutet übersetzt Speisenvorbereitung und bezeichnet einen Foodtrend, der immer beliebter wird. Das Prinzip, eine oder gleich mehrere verschiedene Mahlzeiten vorzubereiten, ist an sich nicht neu. Die Bewusstseinsbildung hin zu einer gesünderen Ernährung hat jedoch die eigene Essensvorbe-

ereitung wieder stärker in den Fokus gerückt. So weiß man, welche Zutaten verwendet wurden, und kann auf unnötige Konservierungs- sowie Zusatzstoffe verzichten. Wirtschaftliche Faktoren und die ausgeprägte Preissensibilität der Konsumenten tragen zu der Trendentwicklung rund um das Thema „Meal Prepping“ zusätzlich bei.

Wie funktioniert Meal Prepping?

Die Idee dahinter ist einfach: Anstatt Lebensmittel erst zu verarbeiten, wenn es Zeit für eine bestimmte Mahlzeit ist und der Magen knurrt, bereitet man beim Meal Prepping im Voraus Speisen für einen Tag vor oder plant gleich das Essen für die ganze Arbeitswoche. Egal ob das

nun das Frühstücksmüsli betrifft, das Sandwich zu Mittag oder den Nudelsalat als Abendessen. Verschiedenste Transportbehältnisse – von recycelten Marmeladengläsern über Bento-Boxen bis hin zum altbekannten Butterbrotpapier – ermöglichen die Mitnahme der Speisen für unterwegs.



Welche Vorteile bietet die Essensvorbereitung?

Wenn man sich mit dem Konzept des Meal Prepping beschäftigt und fürs Erste vielleicht damit beginnt, die Mahlzeiten für einen oder zwei Tage vorzubereiten, merkt man schnell, dass dieser Foodtrend viele Vorteile hat.

Mehr freie Zeit

Durch das Vorbereiten von Mahlzeiten kann im Alltag jede Menge Zeit eingespart werden. Besonders effizient ist es, wenn für mehrere verschiedene Gerichte die gleiche Grundzutat verwendet wird und diese nur einmal zubereitet werden muss. Zum Beispiel Linsen: Aus der doppelt gekochten Menge entsteht einmal die Basis für Linsensalat, die andere Hälfte wird zu Linsenbällchen verarbeitet. Zwei Gerichte, einmaliger Kochaufwand. Und natürlich fällt auch Abwasch und das Wegräumen der Kochutensilien nur einmal an, was

wiederum Zeit erspart. Und wer ist nicht schon einmal hungrig von Büro, Uni oder Freizeitaktivität nach Hause gekommen und hätte dann noch Zeit in der Küche verbringen müssen oder sich mit ungesunden Fertigprodukten versorgen müssen? Meal Prepping sorgt für solche Fälle vor.

Gut für die Gesundheit

Werden Mahlzeiten selbst aus frischen Zutaten zubereitet, fällt der Griff zu Fertigprodukten, die voll von gesättigten Fetten, Konservierungsstoffen und Geschmacksverstärkern sind, weg. Auch in stressigen Situationen und zu Zeiten mit wenig Energie um noch selbst zu kochen (siehe Vorteil Zeitersparnis), werden dem Körper mit köstlich selbst vorbereiteten Speisen jene Nährstoffe wie Vitamine, Proteine und Kohlenhydrate zugeführt, die er

benötigt, um sein volles Leistungspotential zu erbringen. Übrigens: auch sogenannte „Seelentröster“ wie Quiche, Wraps und Pizza lassen sich gut und gesund vorbereiten.

Erleichterung für den Geldbeutel

Mitgebrachte Speisen verhindern den oft teuren Besuch in der Kantine. Und auch das Haushaltsbudget profitiert, wenn bereits mit einem größeren Einkauf der Bedarf an Lebensmitteln gedeckt und Mengenrabatte genutzt wurden. Spontaneinkäufe mit leerem Magen nach der Arbeit bleiben somit aus. Und dank der Planung kommt es kaum dazu, verdorbene Lebensmittel wegwerfen zu müssen. Übrigens: Wandern vor allem saisonale und regionale Produkte in den Einkaufswagen, wird nochmals mehr gespart, denn lange und kostenintensive Transportwege fallen weg. Und das wirkt sich auch auf den Geldbeutel aus. Mehr zu den Vorteilen der saisonalen Küche gibt es in unserem Rezeptheft „Saisunküche“, kostenlos bestellbar unter www.heumilch.com/broschueren.



Mindesthaltbarkeitsdatum ≠ Verbrauchsdatum

Viele Lebensmittel sind auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (kurz MHD) noch gut und genießbar. Am besten prüft man sie mit allen Sinnen (Riecht es? Wie sieht es aus? Schmeckt - eine kleine Menge - verdorben oder noch gut?). Ein wichtiger Punkt im Kampf gegen Lebensmittelverschwendung.

Mehr Informationen zum MHD sowie Tipps zur richtigen Lagerung von Käse auf www.heumilch.com/blog



Heumilch-Müsli im Glas

 15 min
zzgl. Quellzeit über Nacht

ZUTATEN FÜR CA. 3 GLÄSER

- 1 Apfel
- 150 g Haferflocken
- 50 g Mandelblättchen, geröstet
- 2 EL Leinsamen
- 1 TL Zimt
- 200 ml Heumilch
- 200 g Heumilch-Naturjoghurt plus ein paar Löffel zum Garnieren
- 1 Prise Salz
- Saft einer Bio-Zitrone
- 50 g Beeren nach Wahl
- 1 EL Nüsse nach Wahl, geröstet

Zubereitung

1. Apfel samt Schale bis auf das Kerngehäuse grob reiben. Mit den Haferflocken, den Mandelblättchen, Leinsamen, Zimt, der Heumilch, 200 g Heumilch-Joghurt, Salz und dem Zitronensaft gut verrühren und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen.

2. Das Müsli in Gläser füllen und mit dem übrigen Heumilch-Joghurt, den Beeren und Nüssen anrichten.

Meal-Prep-Tipp

Gleich die doppelte Menge oder mehr vorbereiten und gut kühlen. So hat man gleich für mehrere Tage ein gesundes und schnelles Frühstück parat.



Heumilch-Emmentaler-Falafel mit Brokkoli und Hummus

🕒 20 min

ZUTATEN FÜR CA. 20 FALAFELN

- 200 g Brokkoli
- 300 g Kichererbsen, vorgekocht
- 100 g Heumilch-Emmentaler, gerieben
- 1 Bund Minze
- 20 g Blattspinat
- 1 TL Bio-Zitronenschale, frisch gerieben
- Je ½ TL Koriandersamen und Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Salz
- 150 g Kichererbsenmehl (oder griffiges Weizenmehl)
- Frittieröl zum Ausbacken
- Hummus als Dip

Zubereitung

1. Den Brokkoli putzen, waschen und in 2 cm große Röschen teilen. Den Stiel schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Brokkoli, Kichererbsen, Heumilch-Emmentaler, Minze, Zitronenschale, Gewürze und Salz in einem Standmixer pürieren. Die Masse in eine Schüssel umfüllen.
3. Das Mehl mit den Händen zügig unterkneten, bis die Masse gut formbar ist. Jeweils einen Esslöffel der Brokkoli-Käse-Masse abstechen und mit den Händen Bällchen formen.

4. Das Öl in einem hohen Topf oder einer Fritteuse erhitzen und die Falafelbällchen darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten goldgelb ausbacken.

5. Die Falafeln gemeinsam mit dem Hummus servieren.

Meal-Prep-Tipp

Die frittierten Bällchen auf einem Küchentuch trocknen lassen und gleich darauf einfrieren. So hat man einen praktischen Snack auf Vorrat.



Heumilch-Joghurt-Pasta mit Erbsen, Basilikum und Heumilch-Bergkäse

🕒 20 min

zzgl. Kochzeit für die Pasta

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g Erbsen
- 250 g Heumilch-Joghurt
- 2 EL Olivenöl
- 20 g Basilikum
- 50 g Blattspinat
- 60 g Heumilch-Bergkäse, gerieben, plus mehr zum Garnieren
- 500 g Pasta nach Wahl, z. B. Fusilli, Orecchiette, Conchiglie
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1. Erbsen kurz in kochendem Wasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. 200 g der Erbsen mit Heumilch-Joghurt, Olivenöl, Spinat, Heumilch-Bergkäse und Basilikum (dabei einige Blätter zum Anrichten aufheben) im Standmixer zu einer glatten Creme pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Pasta in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

3. Pasta abgießen, gut abtropfen lassen und mit der Joghurtsoße vermengen. Die restlichen Erbsen und die Basilikumblätter hinzufügen und vorsichtig unterheben. Mit Bergkäse bestreut genießen.

Meal-Prep-Tipp

Dieses Gericht schmeckt auch kalt ganz wunderbar und eignet sich daher perfekt für ein Picknick oder als Bürosnack.



Sandwich mit Grillpaprika, Heumilch-Bergkäse und Basilikumpesto

🕒 10 min

ZUTATEN FÜR EIN SANDWICH

- 1 kleines Baguette
- 2 EL Heumilch-Butter, weich
- 2 EL Basilikumpesto
- 1–2 Paprika, gegrillt und ohne Haut
- 5–6 Scheiben Heumilch-Käse (z. B. Schnittkäse mit Kräutern oder im Blumenmantel, Bergkäse, Almkäse)
- 2–3 Scheiben Schinkenspeck oder Prosciutto
- 30 g Blattspinat
- 6–7 Basilikumblätter

Zubereitung

1. Baguette längs halbieren. Den Boden mit einem Esslöffel Butter und anschließend mit einem Esslöffel Pesto bestreichen.

2. Gegrillte Paprika in Streifen schneiden. Den Baguetteboden mit Paprika, Heumilch-Käse und Schinkenspeck/Prosciutto belegen. Spinat und Basilikumblätter darauf verteilen.

3. Die zweite Brothälfte ebenfalls mit Butter und Pesto bestreichen, das Sandwich damit zuklappen und gut andrücken. Das Sandwich in 3–4 Stücke schneiden, diese in Backpapier wickeln und mit einem starken Faden zusammenbinden.

Meal-Prep-Tipp

Schmeckt auch mit anderem Grillgemüse wie Zucchini, Auberginen oder Tomaten.



Wraps mit Heumilch-Käse und Sauerrahmdipp

🕒 15 min

ZUTATEN FÜR EINEN WRAP

- 1 Tortillafladen (Weizen oder Mais)
- 1 EL Heumilch-Frischkäse
- 2–3 Scheiben Aubergine/ Melanzani, gegrillt
- 2–3 Scheiben Zucchini, gegrillt
- 2–3 Scheiben Heumilch-Käse (z. B. Emmentaler, Bergkäse, Schnittkäse mit kräftiger Rotkultur)
- ¼ Kopf Rotkohl/ Rotkraut
- 2–3 Radieschen
- 2–3 Salatblätter

FÜR DEN DIP

- 200 g Heumilch-Sauerrahm/ Saure Sahne
- 1 EL Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Minze u. Ä.), gehackt
- ½ TL Salz

Zubereitung

1. Tortilla mit Frischkäse bestreichen.
2. Mit den Scheiben Aubergine/Melanzani, Zucchini und dem Heumilch-Käse belegen.
3. Rotkraut und Radieschen fein schneiden oder raspeln.
4. Rotkraut, Radieschen und Salatblätter auf dem Fladen verteilen und anschließend die Tortilla fest zu einem Wrap einrollen. Bei Bedarf in der Mitte halbieren.
5. Heumilch-Sauerrahm, Kräuter und Salz vermengen, abschmecken und zu den Wraps reichen.

Meal-Prep-Tipp

Als Transportgefäß für den Dip eignen sich zum Beispiel kleine, ausgewaschene Marmeladengläser.



Strudelteigtascherln mit Kartoffel-Heumilch- Käse-Füllung

🕒 40 min
zzgl. Backzeit

ZUTATEN FÜR 12–15 TASCHERLN

- 350 g Kartoffeln/ Erdäpfel
- 70 g Heumilch-Weichkäse mit Rotkultur oder weißem Edelschimmel
- 120 g Heumilch-Butter, davon 100 g geschmolzen
- 250 g Heumilch-Sauerrahm/ Saure Sahne, davon 150 g für den Dip
- 1 TL Bio-Zitronenschale, frisch gerieben
- 1 TL Thymianblättchen, fein gehackt
- 1 Packung Strudelteig
- 10 g Heumilch-Käse (z.B. Bergkäse, Almkäse, Emmentaler), gerieben
- 2 Zweige Minze
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kartoffeln/ Erdäpfel schälen und in Salzwasser je nach Größe ca. 20–25 Minuten weich kochen.
2. Heumilch-Weichkäse in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln/ Erdäpfel durch eine Kartoffelpresse drücken und 20 g Heumilch-Butter unterheben.
3. Heumilch-Weichkäse, 100 g Heumilch-Sauerrahm/ Saure Sahne, Zitronenschale und Thymian unter die Kartoffelmasse heben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen.

4. Strudelteigblätter mit geschmolzener Heumilch-Butter bestreichen und aufeinanderlegen. Strudelteig in 8 x 8 cm große Quadrate schneiden. Auf jedes Teigquadrat einen Esslöffel Kartoffelfüllung setzen und zu einem Dreieck einklappen.

5. Strudelteigtascherln mit Butter bestreichen und auf das Backblech legen. Heumilch-Käse darüberstreuen und im Backofen für 20–25 Minuten goldgelb backen.

6. Minzblätter vom Stiel zupfen, grob hacken und mit dem restlichen Sauerrahm sowie Salz und Pfeffer zu einem Dip verrühren.

Meal-Prep-Tipp

Durch die geschlossene Form der Teigtaschen besteht keine Kleckergefahr. Also ideal zum Mitnehmen!



Miniquiches mit Eierschwammerln/ Pfifferlingen

40 min
zzgl. Kühl- und Backzeit

ZUTATEN FÜR 6–8 KLEINE QUICHES

- 300 g Mehl, glatt
- 150 g Heumilch-Butter, kalt
- 125 ml Wasser, eiskalt
- Salz

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

- 1 kleine Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Eierschwammerl/ Pfifferlinge
- 5–6 Scheiben Schinkenspeck
- 250 ml Heumilch-Schlagobers/ Sahne
- 3 Bio-Eier
- 80 g Heumilch-Bergkäse, gerieben

Zubereitung

1. Für den Quicheteig alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und in Frischhaltefolie wickeln. Für 30 Minuten kühl stellen.

2. Für die Fülle Zwiebel schälen und klein schneiden. Petersilie fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Eierschwammerl/Pfifferlinge bei mittlerer Hitze anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Speck fein würfeln und gemeinsam mit der Petersilie zu den Pilzen geben.

3. Eier, Heumilch-Schlagobers/Sahne und Heumilch-Käse verquirlen.

4. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Scheiben (Ø 10–12 cm) ausstechen und 6–8 kleine Quiche- bzw. Tarteformen damit auslegen. Die Böden mehrmals mit einer Gabel einstechen.

5. Pilzmischung auf den Teigböden verteilen und mit der Käse-Ei-Mischung auffüllen. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 25–30 Minuten backen. Die Quiches schmecken lauwarm oder auch kalt ganz wunderbar.

Meal-Prep-Tipp

Aus dem übrig gebliebenen Teig lassen sich mit etwas geriebenem Käse noch wunderbare Käsestangen zaubern.



Heumilch-Buttermilch-Emmentalerscones mit Kräuter-Frischkäse und Radieschen

🕒 20 min
zzgl. Backzeit

ZUTATEN FÜR 6–8 SCONES

- 300 g Weizenmehl plus etwas mehr für die Arbeitsfläche
- 1 TL Bio-Zitronenschale, frisch gerieben
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 1 TL Salz
- 150 g Heumilch-Butter, kalt
- 80 g Heumilch-Buttermilch plus etwas mehr zum Bestreichen
- 60 g Heumilch-Emmentaler, gerieben

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

- 125 g Heumilch-Frischkäse
- 1 EL Kräuter nach Wahl, gehackt
- 1 Bund Radieschen
- Salz

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mehl, Zitronenschale, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel vermengen. Die Butter in kleinen Stücken zugeben und alles mit den Fingern zu groben Streuseln zerbröseln.

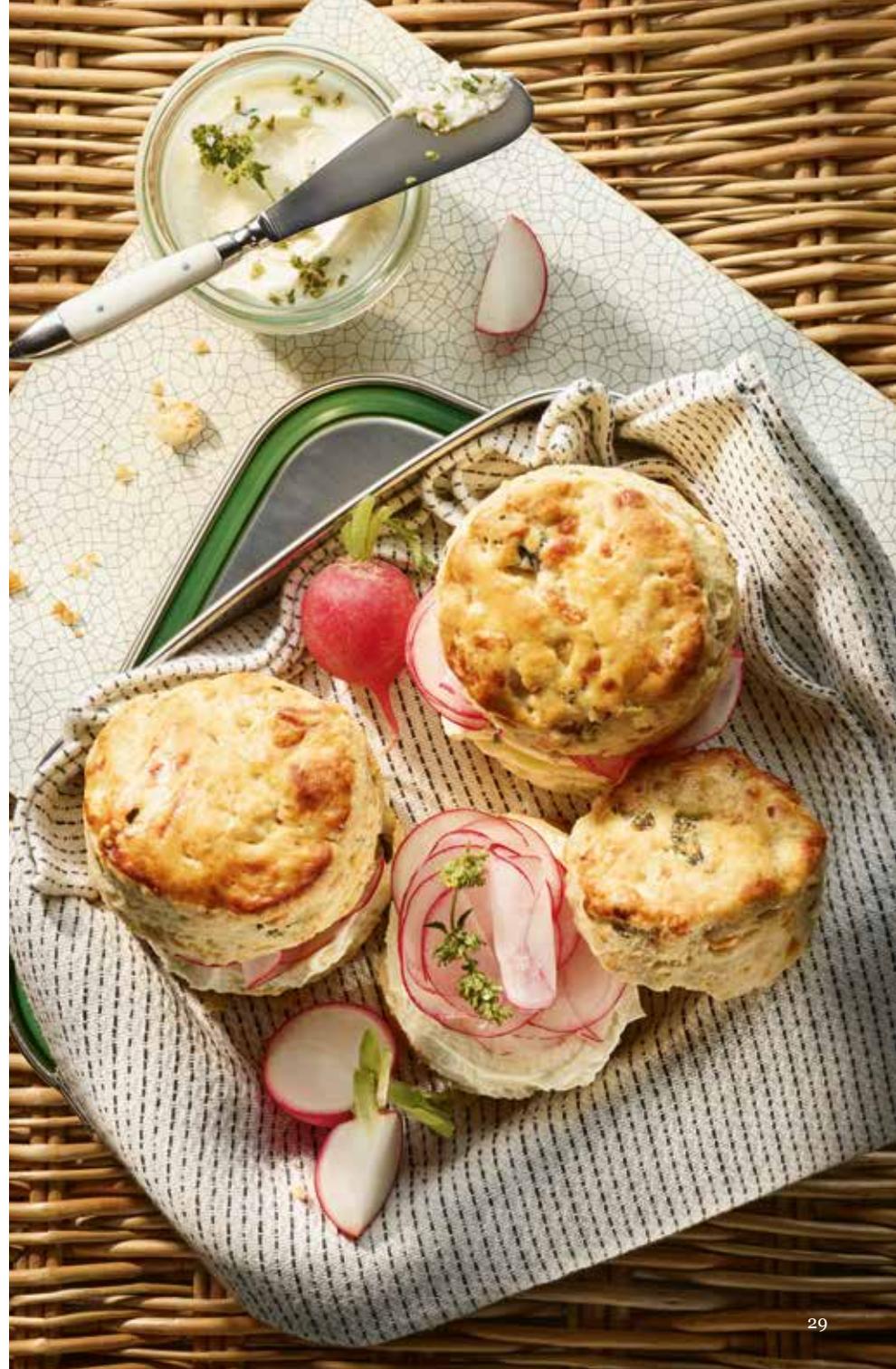
2. Heumilch-Buttermilch hinzufügen und alles rasch, aber grob verkneten. (Nicht zu gründlich kneten, da die Scones sonst zäh werden. Der Teig darf ruhig noch etwas gemasert sein.) Zum Schluss den geriebenen Heumilch-Emmentaler einarbeiten.

3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1,5–2 cm dick flach drücken, mit einer runden Ausstechform 6–8 Kreise ausstechen und auf das Backblech legen. Mit Heumilch-Buttermilch bestreichen und 15–20 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Auskühlen lassen.

4. Heumilch-Frischkäse mit den gehackten Kräutern und einer guten Prise Salz vermengen und abschmecken. Radieschen waschen und fein hobeln. Scones halbieren, die Unterseite mit dem Frischkäse bestreichen, mit den Radieschen belegen und mit der anderen Sconeälfte schließen.

Meal-Prep-Tipp

Vorrat für später: Scones ausgekühlt und ungefüllt einfrieren.



Heumilch-Tapasspieße

🕒 20 min

ZUTATEN FÜR CA. 8 TAPASSPIESSE

- 8 Zweige Rosmarin
- 3 Scheiben Schwarzbrot
- 16 Scheiben Speck, Prosciutto oder Salami
- 100 g Heumilch-Schnittkäse (z.B. mit Blumenrinde, Pfefferkörnern, Kräutern, Rotkultur)
- 100 g Heumilch-Hartkäse (z.B. Bergkäse, Emmentaler, Almkäse)
- 2 Feigen
- Ein paar Trauben, grün und rot

Zubereitung

1. Die Nadeln vom unteren Teil der Rosmarinzweige abstreifen, ca. 1/3 am oberen Ende dran lassen.
2. Brot und Heumilch-Käse in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Feigen vierteln.
3. Brotwürfel, Heumilch-Käse, Speck, Feigen und Trauben nacheinander ganz nach Lust und Laune auffädeln.

Meal-Prep-Tipp

Rosmarinnadeln trocknen und mit Salz fein zu Rosmarinsalz mörsern.



Heumilch-Joghurt-Muffins mit Zitronen und Heidelbeeren

🕒 20 min
zzgl. Backzeit

ZUTATEN FÜR CA. 12 MUFFINS

- 200 g Zucker
- 1–2 TL Bio-Zitronenschale, frisch gerieben
- 2 Bio-Eier
- 1 Prise Salz
- 80 g Olivenöl
- 200 g Heumilch-Joghurt
- 1 EL Mohn
- 240 g Mehl, universal
- Je ½ TL Backpulver und Natron
- 1 Tasse Heidelbeeren
- 50 g Mandelblättchen

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Zucker und Zitronenschale in einer Rührschüssel zwischen den Fingern verreiben. Zusammen mit Eiern und Salz für 5 Minuten cremig aufschlagen. Olivenöl schluckweise hinzufügen.
3. Mit dem Schneebesen Heumilch-Joghurt und Mohn unterheben.
4. Mehl, Backpulver und Natron vermischen, gut sieben und ebenfalls vorsichtig unterheben.
5. Muffinformen mit Papierförmchen auskleiden und in jede Muffinform Teig einfüllen, bis sie zu 2/3 gefüllt ist.
6. Mit den Heidelbeeren belegen und mit den Mandelblättchen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

Meal-Prep-Tipp

Die Muffins lassen sich gut einfrieren. Am besten morgens in einer Vorratsdose mitnehmen, dann sind sie perfekt aufgetaut für den Nachmittagskaffee.



Herausgeber und Medieninhaber

ARGE Heumilch
Grabenweg 69
6020 Innsbruck
Österreich
office@heumilch.at

Verlags- und Herstellungsort
Innsbruck

www.heumilch.com



Impressum

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



Entdecken Sie die ganze Welt der Heumilch!

Tauchen Sie in die Heumilch-Welt ein und erfahren Sie in unseren verschiedenen 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

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

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 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.



Nachhaltiger Milchgenuss aus Europa



Gut fürs Klima. Gut für die Artenvielfalt. 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.



Hinweise für eine ausgewogene, gesunde
Ernährung finden Sie unter www.dge.de



KOFINANZIERT VON DER
EUROPÄISCHEN UNION

Der Inhalt dieser Veröffentlichung gibt allein die Meinung
des Autors wieder, der allein für den Inhalt verantwortlich ist.
Die Europäische Kommission haftet nicht für die etwaige
Verwendung der darin enthaltenen Informationen.



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE