

RUCKZUCK KÖSTLICH



So macht man Milch.



SCHNELLE KÜCHE

Gerichte, die in kürzester
Zeit am Teller sind.

HAUPTZUTATEN

Die wichtigsten 4
auf einen Blick.

Ausgezeichnet als
„garantiert traditionelle
Spezialität“.



Liebe Genussfreunde der Heumilch!



Die Zeit in unserem Alltag ist oft knapp. Umso wichtiger ist es, sich immer wieder kulinarische Auszeiten zu gönnen. Käse aus Heumilch bietet dafür die ideale Grundlage. Sein ausgewogener, aromareicher Geschmack entsteht nicht zufällig: Er beginnt bei der natürlichen Fütterung der Kühe mit frischen Gräsern, Kräutern und Heu. Diese traditionelle Wirtschaftsweise macht Heumilch zu einem besonders qualitätsvollen Rohstoff – perfekt für hochwertigen Käse. Und schließlich erweist sich auch hier der Faktor Zeit als entscheidend: Zeit, die der Käse zum Reifen benötigt und zur Ausbildung seines vollen Genusspotentials.

Im Reifekeller beginnt ein entscheidender Abschnitt der Käseveredelung: Durch die Pflege der Käsemeister und Senner reifen die Käsespezialitäten – je nach Sorte bis zu 18 Monate – zu ihrer vollen Ausdruckskraft heran. Sie entwickeln ihre typische Textur, Tiefe und Aromenvielfalt, die Heumilch-Käse zu besonderen Genussprodukten macht.

Das neue Rezeptheft zeigt, wie einfach sich daraus Genussmomente zaubern lassen. Alle Gerichte sind in rund 20 Minuten fertig und beweisen, dass sich Qualität und Alltag wunderbar verbinden lassen. So wird aus wenig Zeit dank Heumilch viel Geschmack.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und
genussvolle Momente in guter Gesellschaft!

KARL NEUHOFER
Obmann ARGE Heumilch
Heumilchbauer

Heumilch

Die Fütterung macht den Unterschied.

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

Im Einklang mit der Natur

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

Gehaltvoller Genuss

Heumilch-Produkte haben einen rund doppelt so hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und konjugierten Linolsäuren (CLA) wie herkömmliche Milchprodukte. Dies bestätigt eine Untersuchung der Universität für Bodenkultur Wien. Heumilch-Produkte können daher einen wertvollen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung leisten.

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 und werden zudem kontrolliert gentechnikfrei hergestellt.

Eine „garantiert traditionelle Spezialität“

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



Die Heumilchregionen

Unsere Betriebe befinden sich vorwiegend in den Alpen, wo die Heuwirtschaft seit Jahrhunderten Tradition hat. Die Hauptproduktionsgebiete sind Vorarlberg, Tirol, Salzburg, Oberösterreich, die Steiermark sowie Bayern und Baden-Württemberg.



Heumilch

Mehr 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 hochwertigen 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. Mindestens 120 Tage Weide oder Auslauf bzw. Laufstallhaltung ist für Heumilchkühe garantiert, ein dauerndes Anbinden ist verboten.

Frisches Wasser fürs Wohlbefinden

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

Persönliche Betreuung ist uns wichtig

Heumilchbäuerinnen und Bauern betreuen im Durchschnitt 17 Kühe. Aufgrund dieser kleinen, überschaubaren Bestände kennen sie die Tiere beim Namen, ihre Besonderheiten und Charakterzüge. Frische Luft, ausreichend Wasser und ein gemütlicher Liegeplätze für jede Kuh sorgen für ein angenehmes Stallklima.



Tiergesundheit halten wir hoch

Tierärzte unterstützen die Betriebe mit professioneller Beratung und überprüfen vorbeugend das Wohlergehen der Kühe bei regelmäßigen Kontrollen.

Heumilch

Spezialmilch für Käse.

Artenreiches Futter für genussvolle Produkte

Zahlreiche Geschmackstests bestätigen: Ein höherer Artenreichtum im Futter sorgt für Qualität und das unverwechselbare 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.



Heumilch

Landwirtschaftliches Weltkulturerbe.

Die traditionelle Heumilchwirtschaft im Alpenbogen wurde als erstes System im deutschsprachigen Raum von der FAO – Food and Agriculture Organization of the United Nations als „landwirtschaftliches Kulturerbe von globaler Bedeutung“ anerkannt. Diese Auszeichnung würdigt die nachhaltige, auf Generationen ausgerichtete Arbeit der Heumilchbäuerinnen und Bauern.

Fünf Kriterien eines landwirtschaftlichen Kulturerbes

Ein „landwirtschaftliches Kulturerbe von globaler Bedeutung“ ist ein erhaltenswertes Produktionssystem, das lokale Lösungen für Herausforderungen bietet. Für die Anerkennung werden die folgenden fünf Kriterien beleuchtet, die die traditionelle Heuwirtschaft erfüllt.



Kultur, Wertesystem und soziale Organisationen

Die ARGE Heumilch spielt eine zentrale Rolle bei der Bewahrung und Weiterentwicklung der Heumilchwirtschaft. Sie fördert den Austausch zwischen ihren Mitgliedern und informiert über die schonende Wirtschaftsweise der Heumilch.



Nahrungs- und Existenzsicherung

Die Heuwirtschaft stellt die Existenzgrundlage familiengeführter Höfe im Berggebiet dar. Sie liefern mit der Heumilch einen Rohstoff, der besonders gut für die Herstellung von traditionellen Käsesorten wie Emmentaler oder Bergkäse geeignet ist. So entstehen hochwertige Nahrungsmittel in den Regionen.



Merkmale der Landschaft

Die Kulturerbe-Regionen befinden sich im österreichischen Berggebiet sowie den Seengebieten in Salzburg und dem angrenzenden Mondseeland. Ergänzt werden sie durch die Heumilch-Regionen Mühlviertel und Allgäu. In diesen Gebieten entsteht durch die Heumilchwirtschaft eine Landschaft von ästhetischer Schönheit, die ein kostbares Erbe der Menschheit darstellt.



Agro-Biodiversität

Ein Kernelement der Heuwirtschaft ist der Erhalt der Artenvielfalt. Durch eine kleinflächige, mosaikartige Bewirtschaftung und die Pflege von Biodiversitätsflächen trägt sie zum Schutz der Flora und Fauna bei. Die gezielte Zucht alter Rinderrassen unterstreicht das Engagement für die Agro-Biodiversität zusätzlich und bewahrt wertvolles genetisches Erbe.



Lokales und traditionelles Wissen

Das generationenübergreifende Wissen umfasst traditionelle und moderne ressourcenschonende Praktiken der Heuernte, die essenziell für die Qualität der Heumilch und den Erfolg der Betriebe sind. Durch die Bewirtschaftung von Grünlandflächen entsteht ein hoher Humusgehalt im Boden, der wiederum sehr viel Kohlenstoff bindet. Die Käseherstellung aus Heumilch basiert auf überlieferten Rezepturen, die den Produkten einen einzigartigen Geschmack verleihen und ein wichtiges kulturelles Erbe bewahren.



Zucchini-Käse-Röllchen auf Blattsalat



Zeit: ca. 20 Minuten |

ZUTATEN

Dressing

- 250 g Heumilch-Topfen/Quark
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Honig
- 3 EL Essig
- ½ Bund Schnittlauch, gehackt
- Salz, Pfeffer

Salat

- 250 g Blattsalat, gewaschen
- 2 Zucchini
- 200 g Heumilch-Ziegenkäse oder Schafskäse, im Ganzen
- 100 g Speckscheiben (für vegetarische Variante weglassen)
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

1. Für das Dressing alle Zutaten verrühren und abschmecken. Gehackten Schnittlauch unterrühren.
2. Zucchini mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Den Heumilch-Käse in 4 cm dicke Blöcke schneiden. Zucchini salzen und pfeffern. Den Käse mit den Zucchini-streifen umwickeln und wahlweise mit Speck umhüllen.
3. Die Zucchini-Röllchen in Öl knusprig anbraten, bis der Heumilch-Käse leicht zu schmelzen beginnt und der Mantel goldbraun ist.
4. Auf einem Teller den Blattsalat mit dem Dressing anrichten und die Zucchini-Käse-Röllchen darauf anrichten. Dazu passt knuspriges Weißbrot.



Ziegenkäse



Topfen/Quark



Zucchini



Speck



4-Heumilch-Käse-Pasta

 Zeit: ca. 20 Minuten | 

ZUTATEN

- 450 g lange, dünne Pasta, z.B. Linguini, Spaghettini, Spaghetti
- 50 g Heumilch-Butter
- ½ Zehe Knoblauch, gehackt
- ½ Chili, gehackt
- 50 ml Weißwein
- 100 ml Heumilch-Schlagobers/ Sahne
- 200 g Heumilch-Käse, gerieben, 4 verschiedene Sorten z.B. Rahmkäse, Tilsiter, Bergkäse, Emmentaler
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss, gerieben
- 2 TL Honig
- 200 g Blattspinat

ZUBEREITUNG

1. Heumilch-Butter schmelzen, fein gehackten Knoblauch und Chili kurz braten. Mit Wein ablöschen. Mit Heumilch-Schlagobers aufgießen und leicht köcheln lassen.
2. Salzwasser zum Kochen bringen, Pasta laut Packungsanleitung kochen.
3. Währenddessen geriebenen Heumilch-Käse zur Soße geben und unter ständigem Rühren schmelzen.
4. Salzen und pfeffern, Honig und eine Prise Muskatnuss dazugeben. Die halbe Menge Spinat unterheben.
5. Pasta abseihen, in eine Schüssel geben. Mit warmer Käsesoße übergießen, restlichen Spinat dazugeben. Umrühren und sofort servieren.



Schnitt- oder Hartkäse



Schlagobers/Sahne



Pasta



Blattspinat



Khachapuri

 Zeit: ca. 25 Minuten mit Fertigteig | 

ZUTATEN

Fertigteig

2 Pkg. Pizza-, Quiche- oder Flammkuchenteig

Teig selbst zubereiten

- 500 g Weizenmehl Type 700
- 300 ml Heumilch
- 30 ml Wasser
- 40 g Heumilch-Joghurt
- ½ Würfel Germ/ Hefe
- 10 g Salz
- 5 g Zucker

Füllung

- 400 g Heumilch-Käse, gerieben z.B. Schnittkäse mit Kräutern, Schafs- oder Ziegenkäse
- 1 Frühlingszwiebel, gehackt
- 9 Bio-Eier: davon 8 im Ganzen, 1 verquirlt
- 50 g Heumilch-Butter, flüssig
- Salz, Pfeffer, etwas Thymian, gehackt
- 50 g Sesam zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Zubereitung Teig: Alle Zutaten 10 Minuten kneten, 2 Stunden zugedeckt gehen lassen. Zu 4 Kugeln formen, 30 Minuten ruhen lassen. Flach drücken, ausrollen und zu einer „Pizza“ mit dickem Rand formen.

Fertigteig: In 4 Stücke schneiden, zu einer „Pizza“ formen und Ränder einrollen.

2. Füllung: Geriebenen Heumilch-Käse mit Thymian und gehackter Frühlingszwiebel mischen, salzen, pfeffern.

3. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Die Teiglinge mit Heumilch-Butter bestreichen und mit der Käsemischung füllen. In der Füllung zwei Mulden (für die Eier) formen. Teigrand mit verquirltem Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen. Für zirka 15 Minuten backen.

5. Die Mulden mit je einem Ei füllen und weiterbacken, bis die Eier stocken. Mit Sesam bestreuen.



Schnittkäse



Teig



Eier



Petersilie



Österreich Bowl

 Zeit: ca. 20 Minuten | 

ZUTATEN

Basis

- 350 g Dinkelreis (Hirse, Couscous, Wildreis oder Kartoffeln als Alternativen)
- 700 ml Wasser
- Salz

Heumilch-Buttermilch Dip

- 75 g Heumilch-Sauerrahm/Saure Sahne
- 125 ml Heumilch-Buttermilch
- ½ Zehe Knoblauch, gehackt
- ¼ Bund Petersilie, geschnitten
- ¼ Bund Schnittlauch, geschnitten
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Dinkelreis und Wasser in einen Topf geben und salzen. Zum Kochen bringen. Zudecken, Hitze reduzieren und Dinkelreis zirka 20 Minuten kochen.
2. Währenddessen für den Dip alle Zutaten vermischen und abschmecken.
3. Zum Servieren eine Schüssel mit Dinkelreis füllen. Nach Belieben mit unterschiedlichen Garnierungen, wie gewürfeltem Heumilch-Käse, gebratenem Gemüse und Käferbohnen, belegen (Vorschläge für weitere **Topping-Varianten** auf der nächsten Seite). Mit Heumilch-Buttermilch Dip servieren.



TIPP

Diese Bowl gelingt mit den verschiedensten Zutaten, vegetarisch oder mit Fleisch. Nach Lust und Laune zwei oder mehr Komponenten kombinieren.



Schnitt- oder
Hartkäse



Dinkelreis



Gemüse wie Paprika,
Tomaten, Gurken



Käferbohnen



Topping-Varianten

ZUR ÖSTERREICH BOWL



Käse

- 250 g Heumilch-Käse z. B. Emmentaler, Bergkäse, Almkäse, Schnittkäse mit Kräutern, Pfeffer, Chili etc.

ZUBEREITUNG

Den Käse nach Belieben reiben oder in Würfel schneiden.



Protein

- 1 Dose Kichererbsen, Kichererbsen oder Linsen
- Übrig gebliebene gegrillte Hühnerbrust, kalter Schweinsbraten, kaltes Brat- oder Backhuhn, kalte faschierte Laibchen/Frikadelle
- Tofu, gebraten

ZUBEREITUNG

Zutaten in mundgerechte Stücke schneiden.



Eier

- Gekocht (hart oder wachsw weich)
- Gebacken
- Spiegeleier
- Eierspeis/Rührei



Gemüse – gebraten

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Paprika in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in Spalten schneiden. Beides in Öl scharf anbraten, salzen und pfeffern.

Gemüse – geschmort

- 250 g Süßkartoffeln oder Kürbis
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- etwas Öl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln oder Kürbis in 2 cm große Würfel schneiden. Mit Öl einreiben, salzen und pfeffern. Im Ofen bei 200°C Heißluft für zirka 20 Minuten schmoren.

Gemüse – gekocht

- 150 g Edamame, Erbsen oder Grüne Bohnen
- Salz

ZUBEREITUNG

Gemüse in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken und salzen. Zum Kochen bringen. Zudecken und einige Minuten kochen, bis das Gemüse gar ist.

Gemüse – frisch

- 250 g Vogerlsalat/Feldsalat
- 250 g Salatgurke
- 250 g Kirschtomaten
- 250 g Rote Rüben



Kohlsprossen-Apfel Pasta



Zeit: ca. 20 Minuten | 

ZUTATEN

- 500 g kurze Pasta, z. B. Penne, Rigatoni, Conchiglioni
- 500 g Kohlsprossen/Rosenkohl
- 300 ml Suppe (Huhn, Rind oder Gemüse)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Apfel
- 1 Selleriestange
- ½ Chili, gehackt
- 100 g Speck, gewürfelt
- 100 g Heumilch-Käse z. B. Bergkäse, Almkäse, Schnittkäse wie Kräutern, Pfeffer oder mit Bier oder Wein affinert
- Salz, Pfeffer
- Heumilch-Butter zum Braten
- 125 ml Heumilch-Schlagobers/Sahne

ZUBEREITUNG

1. Kohlsprossen putzen. 5 Minuten in der Suppe kochen, bis sie bissfest sind. Danach halbieren.
2. Salzwasser zum Kochen bringen und Pasta bissfest kochen.
3. Währenddessen Zwiebeln fein hacken. Sellerie, Apfel und etwas mehr als die Hälfte des Heumilch-Käses in kleine Stücke schneiden.
4. Heumilch-Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Sellerie glasig anbraten. Speck, Chili und Kohlsprossen dazugeben und mitbraten. Apfel zum Schluss hinzugeben und kurz mitbraten. Salzen und pfeffern.
5. Die gekochte Pasta in die Pfanne zu den Kohlsprossen geben, nach Belieben mit Heumilch-Schlagobers verfeinern und Käsewürfel unterheben.
6. Zum Servieren restlichen Heumilch-Käse reiben. Pasta auf einem Teller anrichten und mit Käse bestreuen.



Schnitt- oder Hartkäse



Pasta



Apfel



Kohlsprossen/Rosenkohl



Pide



Zeit: ca. 20 Minuten mit Fertigteig | 4 Personen

ZUTATEN

Fertigteig

- 2 Pkg. Pizza-, Quiche- oder Flammkuchenteig

Teig selbst zubereiten

- 500 g Weizenmehl Type 700
- 360 g Wasser
- 30 g Heumilch-Butter
- 15 g frischer Germ/Hefe
- 10 g Salz
- 5 g Zucker

Belag

- 250 g Bio-Faschiertes/Hackfleisch (Rind oder gemischt)
- 300 g Heumilch-Käse, gerieben z. B.: Rahmkäse, junger Emmentaler, Mondseer, Tilsiter
- wahlweise 150 g Heumilch-Käse zusätzlich extra, in Stifte geschnitten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 250 g Kirschtomaten, halbiert
- ¼ Bund Petersilie, gehackt
- ½ Zehe Knoblauch, gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Heumilch-Butter, flüssig
- 2 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. **Teig:** Alle Zutaten vermischen und 10 Minuten kneten, 2 Stunden zugedeckt gehen lassen.
2. **Belag:** Alle Zutaten bis auf den Heumilch-Käse vermischen, salzen und pfeffern.
3. Backofen vorheizen auf 250 °C Ober-/Unterhitze.
4. Teig in 4 Stücke teilen, zu langen, ovalen Stücken ziehen. Belag mittig verteilen, 2–3 cm Rand frei lassen. Ränder nach Belieben mit Käsestiften belegen, einklappen und zu Schiffchen formen. Mit geriebenem Heumilch-Käse bestreuen.
5. Die Pide für 10 bis 15 Minuten backen, bis das Fleisch ganz gar und der Teig schön knusprig ist.



Schnitt- oder Hartkäse



Faschiertes/Hackfleisch



Teig



Tomaten



Backofenkäse mit Bruschetta



Zeit: ca. 20 Minuten |

ZUTATEN

- 4 Stk. Heumilch-Weichkäse à 250 g mit weißem Edelschimmel, z. B. Camembert
- 300 g Tomaten
- Frische Kräuter, grob gehackt z.B. Basilikum, Thymian, Rosmarin, Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Honig
- 30 g Pinienkerne
- Salz, Pfeffer
- Weiß- oder Schwarzbrot, in Scheiben

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200°C Heißluft vorheizen.
2. Tomaten in kleine Stücke schneiden, mit den restlichen Zutaten – bis auf die Kräuter – vermischen, salzen und pfeffern.
3. Heumilch-Käse in Backpapier einwickeln, oben aber eine Öffnung lassen. Die Tomaten auf einem Bogen Backpapier verteilen. Zusammen mit dem Käse auf ein Backblech setzen und für zirka 10 Minuten backen, bis der Käse schön goldfarben ist.
4. Zum Servieren den Backofenkäse aus dem Backpapier heben, mit den geschmorten Tomaten und den frischen Kräutern garnieren. Dazu Schwarz- oder Weißbrot reichen.



Weichkäse mit weißem Edelschimmel



Tomaten



Frische Kräuter



Pinienkerne



Käsesuppe mit Nuss-Crunch

 Zeit: ca. 20 Minuten | 



Länger gereifter
Schnitt- oder Hartkäse



Schlagobers/Sahne



Suppe



Nüsse

ZUTATEN

- 50 g Heumilch-Butter
- 30 g Weizenmehl
- 2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 1 l Suppe (Huhn, Rind oder Gemüse)
- 2 Lorbeerblätter, im Ganzen
- 200 g Heumilch-Käse, grob gerieben z.B. Emmentaler mit Naturrinde, Bergkäse, Almkäse, Rässkäse, Raclettekäse
- 125 ml Heumilch-Schlagobers/Sahne
- 4 Scheiben Schwarzbrot
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss, gerieben
- optional: 2 EL Brand, z. B. Birne oder Kirsche
- 150 g Nüsse, grob gehackt z.B. Walnuss, Haselnuss, Mandeln
- 2 EL Zucker

ZUBEREITUNG

1. Heumilch-Butter schmelzen, Zwiebeln 5 Minuten darin dünsten. Mehl einrühren, kurz mitdünsten. Mit Suppe aufgießen, Lorbeerblätter dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen.
2. Heumilch-Käse in die Suppe einrühren, bis er geschmolzen ist. Salzen, pfeffern und mit Muskatnuss abschmecken.
3. Währenddessen Brot würfeln. In einer Pfanne ohne Butter anrösten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. Nüsse mit Zucker in der Pfanne zirka 3 Minuten rösten. Hitze reduzieren, weitere 3 Minuten rösten, bis der Zucker geschmolzen ist und die Nüsse gut duften.
5. Zum Schluss Lorbeerblätter entfernen, Heumilch-Schlagobers in die Suppe einrühren, nicht mehr aufkochen. Optional mit Brand verfeinern.
6. Suppe mit Nuss-Crunch und Croûtons servieren.



French Toast mit Topfencreme

 Zeit: ca. 20 Minuten |   

ZUTATEN

French Toast

- 8 Scheiben Toastbrot
- 2 Bio-Eier
- 300 ml Heumilch
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 50 g Heumilch-Butter
- 30 g Kristallzucker

Topfencreme

- 500 g Heumilch-Topfen/Quark
- 1 Prise Salz
- 60 g Kristallzucker
- optional: 2 Stück Bio-Eigelb, sehr frisch
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Bio-Zitrone, Schalenabrieb
- Frische Beeren und Puderzucker zum Servieren

ZUBEREITUNG

1. Die Eier mit Heumilch und Vanillezucker in einer Schüssel verquirlen. Toastscheiben eintunken, vollsaugen lassen und auf einem Teller beiseitelegen
2. Heumilch-Butter in einer Pfanne schmelzen. Toastscheiben goldbraun braten, mit etwas Zucker karamellisieren.
3. Für die Creme alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren, bis eine festere Konsistenz entsteht.
4. Zum Schluss Toastscheiben mit Heumilch-Topfencreme bestreichen, mit Beeren garnieren.
5. Einzeln genießen oder zu einem Sandwich zusammenklappen und mit Puderzucker anzuckern.



Heumilch



Topfen/Quark



Toast



Eier



Alpenmilchreis

 Zeit: ca. 20 Minuten | 



Heumilch



Milchreis



Vanillezucker



Honig

ZUTATEN

- 1 l Heumilch
- 250 g Milchreis
- 1 Pkg. Vanillezucker
- Salz
- Honig

ZUBEREITUNG

1. Heumilch mit Vanillezucker und Salz in einem Topf geben und zum Kochen bringen (Achtung: Milch kocht leicht über).
2. Reis einrühren, zudecken und für zirka 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Bei Bedarf mit Honig nachsüßen.
3. Mit Toppings nach Belieben servieren.



TIPP

Milchreis schmeckt mit den unterschiedlichsten Toppings – von zerbröselten Keksen über Zimtzucker bis zu fruchtigen Varianten. Einige Vorschläge finden sich auf der nächsten Seite.



Pimp your Milchreis



Kirschen



Orangen



Beeren

SCHWARZWÄLDER KIRSCHCREME

ZUTATEN

- 1 Glas Kirschen
- 250 g Heumilch-Schlagobers/Sahne
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 50 g Schokolade

ZUBEREITUNG

Kirschen abtropfen lassen. Schlagobers mit Zucker steif schlagen. Milchreis mit Kirschen und Schlagobers anrichten. Schokolade darüberraupeln.

ORANGEN-NUSS-ZAUBER

ZUTATEN

- 2 Bio-Orangen
- 50 g Walnüsse
- 1 EL Honig
- 1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

Eine Orange in Würfel schneiden, von der anderen die Schale abreiben und auspressen. Walnüsse fein hacken. Alle Zutaten vermischen und auf dem Milchreis anrichten.

BEERENKOMPOTT

ZUTATEN

- 250 g Beeren (am besten feste Beeren wie Heidelbeeren, Ribiseln, Brombeeren)
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 EL Holler- oder Himbeerlikör, Crème de Cassis oder Himbeersirup

ZUBEREITUNG

1. Zwei Drittel der Beeren mit Vanillezucker in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen.
2. Behutsam umrühren, damit die Beeren nicht verkochen. Den Herd ausschalten und die restlichen Beeren einrühren. Likör oder Sirup dazugeben.
3. Den Milchreis mit dem Kompott toppen.



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 vielen unterschiedlichen Schwerpunkten, wie zum Beispiel vegetarischer Ernährung oder Kochideen 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 unseren Kinderbüchern erleben und dabei auf spielerische Weise das Leben rund um die Heumilch kennenlernen.



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



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





- ✿ **Höchster Geschmack:** Frische Gräser, Kräuter und Heu sorgen für beste Milchqualität, vergorene Futtermittel sind streng verboten.
- ✿ **Mehr Tierwohl:** Mindestens 120 Tage Weide oder Auslauf bzw. Laufstallhaltung, ein dauerndes Anbinden ist verboten.
- ✿ **Schützt Artenvielfalt:** Verpflichtende Biodiversitätsflächen tragen zum Fortbestand verschiedener Pflanzenarten bei.
- ✿ **Bewahrt wertvolle Böden:** Diese speichern durch ihren Humusgehalt große Mengen an Kohlenstoff und tragen so zum Klimaschutz bei.
- ✿ **Besondere Eigenschaft:** Heumilch ist aufgrund ihrer Güte zur Herstellung von Käsespezialitäten besonders gut geeignet.
- ✿ **Geprüfte Qualität:** Heumilch ist kontrolliert gentechnikfrei und wird von unabhängigen Kontrollstellen zertifiziert.
- ✿ **Heumilch ist Weltkulturerbe:** Die Heuwirtschaft wurde von der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) als „landwirtschaftliches Kulturerbe von globaler Bedeutung“ anerkannt.
- ✿ **Auszeichnung der Europäischen Union:** Der Heuwirtschaft wurde 2016 das EU-Gütesiegel g.t.S. – garantiert traditionelle Spezialität – verliehen.



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.

