

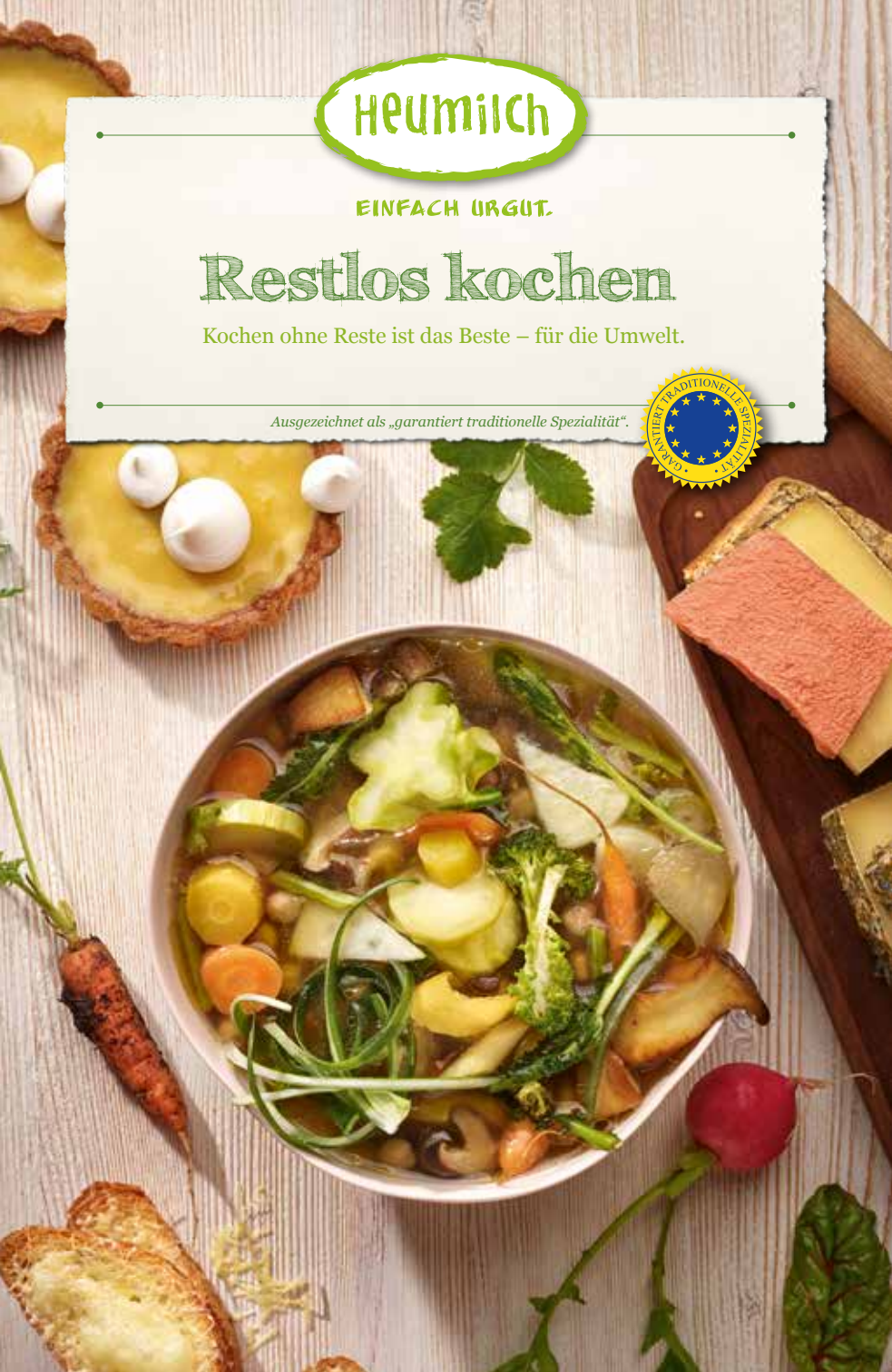
Heumilch

EINFACH URGUT.

Restlos kochen

Kochen ohne Reste ist das Beste – für die Umwelt.

Ausgezeichnet als „garantiert traditionelle Spezialität“.





Liebe Genießerinnen und Genießer der Heumilch!



Die Umwelt und ihr Erhalt hat für uns Heumilchbauern einen wichtigen Stellenwert. Während unsere Heumilchkühe im Sommer viele frische Gräser und Kräuter genießen und im Winter mit Heu gefüttert werden, trägt die traditionelle und extensive Wirtschaftsweise von uns Heumilchbauern entscheidend zum Schutz der Umwelt und zur Förderung der Artenvielfalt bei.

Mit dem Kauf von Heumilch-Produkten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Erhalt unserer Kulturlandschaft. Was Sie darüber hinaus in Ihrem Alltag dafür tun können, möchten wir Ihnen mit unserem neuesten Rezeptheft zeigen: „Restlos kochen“ beinhaltet Tipps wie wertvolle Lebensmittel vollständig verarbeitet werden können und gibt Ihnen zahlreiche Ideen in die Hand, welche Köstlichkeiten Sie etwa aus Radieschengrün und altem Brot zaubern können.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und bedanke mich für Ihren Beitrag am Schutz unserer Umwelt!

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.



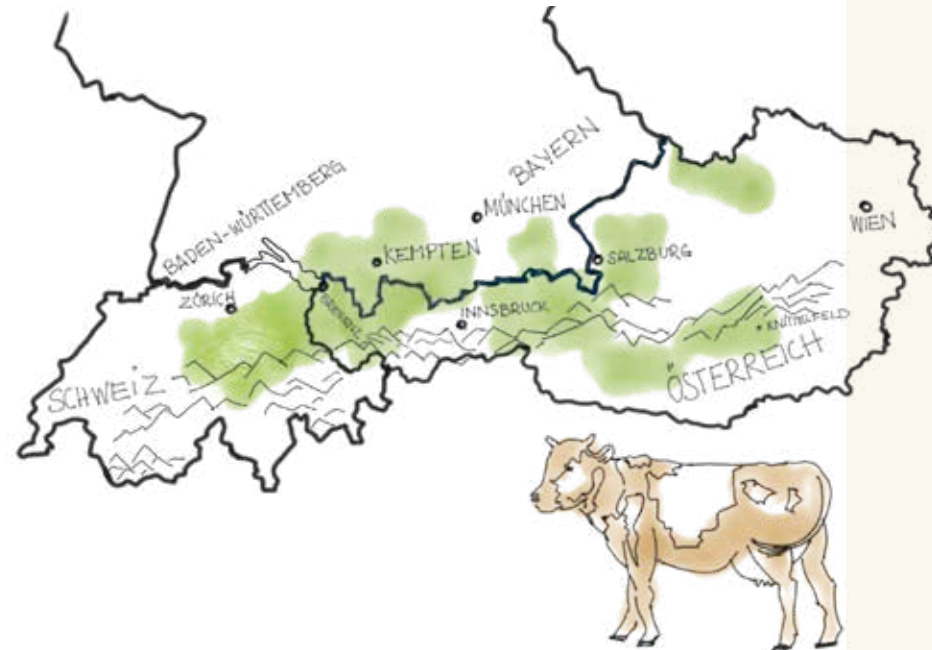
Eine „garantiert traditionelle Spezialität“

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

Die Heumilchregionen 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 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.



Das Problem der Lebensmittelverschwendung

Jährlich wandern Millionen Tonnen an Lebensmitteln in den Müll. In österreichischen Privathaushalten werden rund 157.000 Tonnen Nahrungsmittel – verpackt und unverpackt – im Jahr weggeworfen, in Deutschland sind es über 18 Millionen Tonnen. Die Gastronomie und Hotellerie werden dabei noch gar nicht mitgerechnet.

Dieser Umstand stellt nicht nur eine große Geldverschwendung dar, sondern auch einen schlechten Umgang mit wertvollen Ressourcen, die nötig waren, um diese Lebensmittel herzustellen, zu transportieren und zu lagern.

Dabei handelt es sich nicht immer um Produkte, die bereits verdorben sind. Es sind Lebensmittel oder

Teile davon, die durchaus noch essbar und schmackhaft wären – es fehlt oft lediglich an Ideen zur Weiterverarbeitung, damit sie gut kombiniert ein rundes Gericht ergeben.

Mehr Nachhaltigkeit im Alltag

Die Vereinten Nationen haben 2020 erstmals den 29. September als „Tag gegen Lebensmittelverschwendung“ ausgerufen, der auf diesen Missstand aufmerksam macht und einen bewussteren und vor allem nachhaltigeren Umgang mit Nahrungsmitteln bewirbt.

Um nachhaltig zu handeln, sollten wir laut Begriffsdefinition „mit den vorhandenen Ressourcen in einer Art und Weise verantwortungsvoll umgehen, dass diese auch den nachrückenden Generationen in gleicher Qualität und Quantität zur Verfügung stehen.“

Gelebte Nachhaltigkeit

Das Prinzip der Nachhaltigkeit hat in der Heuwirtschaft bereits eine lange Tradition. Heumilchbauern schonen mit ihrer extensiven Wirtschaftsweise und artgemäßen Fütterung den Jahreszeiten entsprechend wertvolle Ressourcen. Wer schon beim Kauf von Nahrungsmitteln auf die Herkunft achtet und zu Heumilch-Produkten greift, leistet daher einen ersten Beitrag zur Nachhaltigkeit.

Zero Waste-Küche – was ist das?

Im Zuge der wachsenden Bedeutung von Nachhaltigkeit fällt immer häufiger der Begriff „Zero Waste“ – zu Deutsch – „Null Abfall“. Das Prinzip: so wenig Müll wie möglich zu produzieren, im besten Fall überhaupt keine Abfälle. Damit soll nicht nur der Lebensmittelverschwendung der Kampf angesagt werden, es werden gleichzeitig auch die Umwelt und die Geldbörse geschont. Keinen Abfall zu produzieren klingt

erst einmal nach einer sehr großen und einschüchternden Herausforderung. Das muss es aber nicht sein. Schon kleine Änderungen im Alltag sind ein guter Ansatz und leisten einen ersten Beitrag im Sinne der Nachhaltigkeit und Lebensmittelwertschätzung. Mit einigen wenigen Tipps ist es möglich, fast alle Zutaten zu verwerten und keine Nahrungsmittel mehr zu verschwenden.



! In Europa werden
57%
der vermeidbaren
Lebensmittelabfälle
durch Privathaushalte
produziert.

Tipps, wie die Zero Waste-Küche einfach gelingt.

Einkaufen mit Plan

Mit einem genauen Plan, welche Lebensmittel benötigt werden, vermeidet man Zutaten zu kaufen, für die man keine unmittelbare Verwendung hat. Wer auch noch seine eigene Einkaufstasche mitbringt, produziert keinen weiteren Müll.

Regionaler & saisonaler Genuss

Lebensmittel aus der Region weisen kurze Transportwege auf und schonen damit die Umwelt. Nahrungsmittel, die auch noch der jeweiligen Jahreszeit entsprechen, ebenso da die Zutaten nicht weit transportiert werden müssen. Darüber hinaus baut saisonale Küche Sehnsüchte im Essverhalten auf: Nie schmecken Himbeeren, von der Sonne gereift, besser als im Juni, und Kraut ist nicht umsonst in vielen Gerichten rund um die Weihnachtszeit der Star.

Reste einfrieren

Friert man Lebensmittel ein, halten sie noch länger frisch. Je frischer sie eingefroren werden, desto länger sind sie haltbar.

Lieber lose

Wer die Wahl hat, sollte besser zu unverpackten Lebensmitteln greifen und so bereits Müll beim Einkaufen vermeiden. Einige Supermärkte bieten schon unverpackte und lose Lebensmittel an, die mittels mitgebrachter Behälter oder Papiersäckchen gekauft werden können.

Auf die richtige Lagerung kommt's an

Im Kühlschrank herrschen verschiedene Kältezonen. Als Grundregel gilt, dass es unten am kühlgsten ist und die Temperatur nach oben hin ansteigt. Lebensmittel, die leicht verderblich sind – wie Fisch oder Fleisch –, sollten daher ganz unten eingeräumt werden. Nahrungsmittel, die einen geringen Kühlungsbedarf haben, werden weiter oben gelagert bzw. in den Türfächern, wo die Temperatur etwas höher ist. Und damit keine Lebensmittel vergessen werden, sollten ältere nach vorne, die neuesten dahinter eingeräumt werden.

Tipps zur richtigen Lagerung von Käse auf www.heumilch.com/blog

Basisarbeit

Grundnahrungsmittel wie Reis, Nudeln oder Mehl machen es leichter, für die Reste anderer Lebensmittel eine sinnvolle Verwertung zu finden. Achtet man dann noch auf die richtige Lagerung, bilden sie einen wertvollen Vorrat und die Basis für allerlei Rezepte.

Sinnvoll austauschen

Müssen Elektrogeräte wie Kühl- oder Gefrierschrank, Ofen oder Spülmaschine ausgetauscht werden, weil sie irreparabel kaputt sind, empfiehlt sich der Kauf von möglichst energiesparenden Modellen. Das ist nicht nur nachhaltig, sondern auch kostensparend.

Sharing Economy

Auch dieser Begriff erhält immer mehr Bedeutung und meint damit, wieder mehr zu teilen. Sei es nun, den großen Sack Kartoffeln mit der Familie, den Freunden oder Nachbarn zu teilen oder Küchengeräte zu leihen und zu verleihen.

Die richtige Interpretation des Mindesthaltbarkeitsdatums

Oftmals landen Lebensmittel allein aufgrund der Annahme, dass sie nicht mehr genießbar wären, im Müll. Dabei wären sie in den meisten Fällen noch essbar. Wer einen nachhaltigen Beitrag gegen Lebensmittelverschwendung leisten möchte, der sollte um die Bedeutung des Mindesthaltbarkeitsdatums Bescheid wissen.

Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum

Das umgangssprachlich häufig verwendete „Ablaufdatum“ gibt es nicht, unterschieden wird nur zwischen Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum.

MHD beziehungsweise das Mindesthaltbarkeitsdatum ist eine Gewährleistung des Herstellers, dass die charakteristischen Produkteigenschaften (z. B.: Geschmack, Aussehen, Konsistenz, Nährwerte, ...) bis mindestens zum angegebenen Zeitpunkt – bei verschlossenem Zustand und richtiger Lagerung – vorhanden sind. Wird die Verpackung geöffnet, kann durch die Zufuhr von Sauerstoff, Feuchtigkeit und Mikroorganismen der Ver-

derb des jeweiligen Lebensmittels verursacht und beschleunigt werden.

Das heißt aber nicht, dass Heumilch, Heumilch-Käse und viele andere Lebensmittel nach Überschreiten des MHD nicht mehr genießbar sind. Der Reifehöhepunkt beispielsweise von Weichkäse trifft oft mit dem MHD zusammen. Für viele Käseliebhaber beginnt erst dann der richtige Genuss. Ein guter Tipp ist, sich auf die eigenen Sinne zu verlassen und Aussehen, Geruch, Konsistenz und Geschmack des Produkts zu prüfen, wenn das MHD überschritten sein sollte.

Anders verhält es sich beim Verbrauchsdatum: Bei sehr leicht verderblichen Lebensmitteln, wie zum Beispiel frischem Fleisch, Fisch und Rohmilch, kennzeichnet das Verbrauchsdatum, bis wann diese Lebensmittel ohne gesundheitliche Risiken verzehrt werden können. Sie müssen unbedingt richtig (also kühl) gelagert werden. Nach Ablauf des Verbrauchsdatums sollten die Lebensmittel nicht mehr gegessen werden.



Bernadette Wörndl – Zero Waste mit 100 % Genuss

Für dieses Heumilch-Rezeptheft stand uns Bernadette Wörndl zur Seite. Für die Foodstylistin und Rezeptautorin sind Rezepte mit nachhaltigem Charakter eine Herzensangelegenheit. Gerichte, bei denen von der Schale bis zum Kern alles verwendet wird, stehen in ihren Rezepten und Kochbüchern im Mittelpunkt.

Die Leidenschaft für das Kochen hat sie von ihrer Großmutter mitbekommen. Augenmerk darauf zu legen, dass nichts verschwendet wird, ebenso. In Omas Speisekammer fand sich schon immer altes Brot für Knödel, Strudel und Brösel. Perfektioniert hat Bernadette ihre Kochkünste schließlich während eines Auslandssemesters in Berkeley, San Francisco, wo sie die Einstellung zum Thema „Resteverwertung“ von einem anderen Blickpunkt aus kennenlernen durfte. Zurück in Wien hat sie als Köchin bei „Babettes“ – eine Kochbuchhandlung, in der



auch Kochkurse stattfinden – innovative kulinarische Genüsse komponiert und Gerichten aus der Heimat sowie aus anderen Ländern eine neue Note verliehen.

An Heumilch und der damit verbundenen Philosophie gefällt Bernadette daher besonders, wie durch die nachhaltige Wirtschaftsweise der Heumilchbauern die Artenvielfalt gefördert und die Umwelt geschützt wird.

Die Zero Waste-Zeichen im Rezeptteil

Alle Rezepte sind für vier Personen 

Anhand der unten angeführten Symbole haben wir den jeweiligen Zero Waste-Schwerpunkt der Rezepte bzw. auch,

welche Zutat besondere Verwertung findet, auf einen Blick gekennzeichnet.



Brot



Gemüse



Haltbar machen



Milchprodukte



Käse



Eier

Joghurt-Kaltschale mit Radieschen



🕒 20-30 min

ZUTATEN KALTSCHALE

- 2 Bund Radieschen samt Grün
- 2-3 Minzzweige
- 500 g Heumilch-Joghurt
- Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl und mehr zum Beträufeln
- 1 TL Salz
- Radieschensprossen (optional)

ZUTATEN EINMACHSUD

- 200 ml Weißweinessig
- 200 ml Wasser
- 50 g Zucker
- 1 TL Salz
- je 1/2 TL Koriander-, Fenchel-, Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Thymianzweige

Zubereitung

1. Radieschenblätter abschneiden, die Blätter für das Rezept auf Seite 18 in ein feuchtes Tuch wickeln und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.
2. Minzblätter abzupfen. Hälfte der Radieschen mit Heumilch-Joghurt, der Minze, Saft und Schale der Zitrone, dem Olivenöl und dem Salz im Standmixer fein pürieren und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Restliche Radieschen vierteln, 2-3 Radieschen aufheben und in gut ausgewaschene Einmachgläser füllen.

4. Essig, Wasser, Gewürze, Zucker und Salz in einem Topf aufkochen – lauwarm abkühlen lassen und die Radieschen damit übergießen. Die Einmachgläser gut verschließen und für mind. 1 Tag bis zu 1 Monat im Kühlschrank marinieren lassen.

5. Die Kaltschale in Schüsseln verteilen. Restliche Radieschen fein hobeln und zusammen mit den Radieschensprossen auf die Suppe legen. Mit Olivenöl beträufeln. Eingelegte Radieschen dazu reichen. Dazu passen Croutons oder gegrilltes Brot vom Vortag.

Tipp

Die eingelegten Radieschen sind sehr vielseitig. Sie passen gut als Komponente im Burger, in Suppen, in Salaten oder für zwischendurch.



Radieschenblätterpesto mit Bergkäse und Salat



🕒 20-30 min

ZUTATEN RADIESCHENBLÄTTERPESTO

- Grün von 2 Bund Radieschen
- 1/2 Bund Petersilie samt Stängel
- 150-200 ml Olivenöl
- 1 TL Apfelessig
- 1/2 TL Bio-Zitronenschale
- Saft der Bio-Zitrone
- 15 g Heumilch-Bergkäse, fein gerieben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUTATEN SALAT

- 2 Eier
- 2 Handvoll bunte Salate
- 1 Fenchelknolle
- 4 EL eingelegten Radieschen (S. 16)
- 200 g Hummus
- 4 TL grob gehackte und geröstete Haselnüsse
- Prise grobes Meersalz
- Olivenöl zum Beträufeln

Zubereitung

1. Für das Pesto das Grün der Radieschen sowie die Petersilie waschen und trockenschleudern. Einige Radieschenblätter für den Salat aufheben. Anschließend alle Zutaten im Standmixer fein pürieren und mit Salz abschmecken.

2. Eier 7 Minuten kochen, kalt abschrecken, schälen und zur Seite legen.

3. Salate waschen, trockenschleudern und in eine Schüssel geben.

4. Fenchel und Radieschen putzen, hauchdünn hobeln und mit etwas Olivenöl vormarinieren.

5. 2 TL vom Pesto mit noch etwas Olivenöl zu einem Dressing anrühren und die Salate damit marinieren. Fenchel sowie Radieschen hinzufügen und locker unterheben. Salat abschmecken und eventuell noch nachsalzen.

6. Hummus kreisförmig auf die Teller streichen und Salat und Fenchel in das Hummusbett setzen. Die Eier halbieren und auf dem Salat anrichten. Mit Haselnüssen und grobem Meersalz bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

Tipp

Vermische einige Löffel des Pestos mit Heumilch-Topfen/Quark zu einem schnellen Aufstrich. Es schmeckt auch hervorragend zu Pasta und frisch geriebenen Heumilch-Käse. Außerdem ist das Pesto ein feines Topping für Suppen (z. B. Minestrone auf Seite 24) oder Pizza.



Quittenkäse sauer & süß



🕒 120 - 150 min

ZUTATEN QUITTENKÄSE

- 2 kg Quitten
- 2 kg Zucker

Zubereitung

1. Quitten waschen, vom Pelz befreien, schälen, vierteln und das Kerngehäuse vorsichtig heraus schneiden.

2. Quittenviertel in Spalten schneiden, in einen Topf geben und nur so viel Wasser hinzufügen, dass die Quitten gerade bedeckt sind.

3. Quitten 15-20 Minuten weichkochen, pürieren und den Zucker hinzufügen. Quittenpüree erneut erhitzen und unter ständigem Rühren eindicken lassen (Achtung, das Püree kann spritzen und zu Verbrennungen führen). Der Quittenkäse beginnt fertig zu werden, wenn beim Umrühren immer wieder der Topfboden sichtbar wird.

4. Eine Kastenform oder ein Backblech mit Backpapier auskleiden, Quittenpüree aufstreichen und an einem trockenen Ort vollständig auskühlen und trocknen lassen. Dann in Würfel oder Rauten schneiden. Der Quittenkäse hält sich im Kühlschrank ca. 1 Jahr.



Tipp

Nach dem Schneiden in Zucker gewälzt, werden aus dem Quittenkäse süße Bonbons.



Quittenkäse mit Joghurt-Haferflockenbrot



10 min
plus 60 min
Backzeit

ZUTATEN KASTENBROT

- 500 g Heumilch-Joghurt
- 1 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 1 ½ TL Weinsteinpackpulver
- ½ TL Natron
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Zimt
- 350 g Haferflocken
- 50 g gemischte Samen plus 1 EL zum Bestreuen
(z. B. Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen)
- Heumilch-Schnittkäse

QUITTENKÄSE (Rezept-Seite 20)

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Alle Zutaten für das Brot in einer Schüssel gut vermengen. Eine Kastenform mit Backpapier auskleiden (dabei sollten ca. 5 cm Papier auf beiden Seiten darüberstehen, so kann es nach dem Backen besser aus der Form gehoben werden) und den Teig hineinfüllen.

3. Die Oberfläche glattstreichen und mit den restlichen Samen bestreuen.

4. Das Haferbrot für 60-70 Minuten backen, aus der Kastenform heben und für weitere 5-10 Minuten fertig backen.

5. Das Brot für mindestens 1 Stunde auskühlen lassen.

Serviertipp

1-2 Scheiben mittelkräftig-aromatischen Heumilch-Schnittkäse, z. B. Heublumenrebell, Schmugglerkäse oder Bierkäse, auf je eine Brotscheibe legen, gemeinsam mit einer nicht zu dünnen Scheibe Quittenkäse. Genussvoll reinbeißen und die Aromen gleichzeitig wirken lassen!



Minestrone mit Käse und Crostini



🕒 45 - 60 min

ZUTATEN

- 2 Schalotten
- 125 g gemischte Pilze
- 6 Stück getrocknete Tomaten in Öl
- 200 g Wurzelgemüse (z. B. gelbe Rüben, Karotten, Knollensellerie)
- 1 Kohlrabi
- Je 2 Zweige Petersilie und Thymian
- 1 Stück Zitronenschale
- 100 ml Weißwein
- 1 l Hühner- oder Gemüsesuppe
- 100 g Kichererbsen, aus dem Glas
- 150 g Heumilch-Käseabschnitte/ Rinden
- Salz und frischer Pfeffer
- Optional: Weißbrot vom Vortag (z. B. Toast, Brötchen, Baguette)

Zubereitung

1. Schalotten schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Pilze je nach Größe in Scheiben schneiden, halbieren oder vierteln. Wurzelgemüse und Kohlrabi schälen, gemeinsam mit Brokkoli (Stiel samt Röschen) in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie samt Stängel hacken.

2. 2 EL Öl der getrockneten Tomaten in einem Topf erhitzen, Schalotten anbraten. Pilze hinzufügen und ebenfalls anbraten.

3. Getrocknete Tomaten grob hacken und zusammen mit dem Wurzelgemüse und den Kräutern zugeben. Kurz mitbraten, salzen, mit Weißwein ablöschen und mit Suppe aufgießen.

4. 2/3 der Käserinden und Zitronenschale hinzufügen. Für 20-25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

5. Restliches Gemüse hinzufügen und köcheln lassen, bis es bissfest ist. Schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Für die Käse-Crostini Weißbrot vom Vortag schräg in 5-8 mm dünne Scheiben schneiden und auf einem Blech mit Backpapier anordnen. Mit Käseresten bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und im Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze (170 °C Umluft) goldbraun backen.

Tipp

Für eine gute Basis-Gemüsesuppe alle Gemüseabschnitte sammeln und einfrieren. Sind genug Abschnitte beisammen, diese in gesalzenem Wasser auskochen. Der Fond hält etwa eine Woche im Kühlschrank. Auch Käserinden, Kräuterstängel, unbehandelte Zitruschalen oder die Knochen vom letzten Huhn können in den Fond und bilden die Ausgangsbasis für Suppen, Risotto und Co.



Buttermilch-Honig Tarte



🕒 45 - 60 min
inkl. Backzeit

ZUTATEN TARTEBODEN

- 100 g Heumilch-Butter
- 200 g Butterkekse, übrig gebliebene Weihnachtskekse, Brotbrösl etc.

ZUTATEN BELAG

- 1 Vanilleschote
- 500 ml Heumilch-Buttermilch
- 160 ml Ahornsirup
- 50 g Weizenmehl
- 1 Prise Salz
- 6 Eigelb (Eiweiß einfrieren oder mit 100 g Puderzucker und Prise Salz zu Baiser schlagen)

Zubereitung

1. Für den Boden den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Butter bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Kekse in Küchenmaschine oder mit dem Fleischklopfer zerbröseln. Die geschmolzene Butter mit den Keksbröseln vermengen und in eine mit Backpapier ausgelegte Kuchenform drücken.
3. Den Boden 12-15 Minuten vorbacken, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

4. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark auskratzen und mit den übrigen Zutaten verrühren, auf dem Tarteboden verteilen und etwa 30 Minuten im Ofen backen.

5. Für den Baiser alle Zutaten schaumig rühren, in einen Dressiersack füllen und in kleinen Tupfen auf ein Blech mit Backpapier spritzen. 8-10 Minuten bei 120 °C backen. Tarte mit Baisertupfen belegen.

Tipp

Als Tarteboden können verschiedene Kekse verwendet werden, genauso wie auch altes Brot, das sich sehr gut weiterverarbeiten lässt. Fein gerieben zum Beispiel für Cheesecakeböden, Apfelstrudel oder für Knödel (Seite 28). In Olivenöl oder Butter geröstet schmecken die feinen Brösel genauso gut über Pastagerichte, Risotto, Salate oder Suppe gestreut. Brot, das hart geworden ist, lässt sich ganz schnell wieder zum Leben erwecken, indem man es kurz unter den Wasserstrahl hält. Danach im Backofen bei 150 °C-180 °C Ober-/Unterhitze aufbacken.



Camembert-Grießknödel mit Ratatouille



🕒 45 - 60 min

ZUTATEN GRIESSKNÖDEL UND KRÄUTERBRÖSEL

- 250 g Heumilch-Topfen/Quark
- 2 EL Grieß plus etwas Grieß extra
- 150 g plus 2 EL Brotbrösel
- 2 EL Öl
- 1 Ei
- ½ TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
- Prise Salz
- 200 g Heumilch-Camembert, in ca. 1 cm x 1 cm große Stücke gewürfelt
- 3 EL Heumilch-Butter
- etwas Heumilch-Bergkäse, gerieben
- 1-2 EL gehackte gemischte Kräuter

ZUTATEN RATATOUILLE

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- je 1 rote und gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 4-5 EL Olivenöl
- je 2 Thymian- und Rosmarinzwige
- Salz und Pfeffer
- 1 Handvoll schwarze Oliven, entsteint
- 5 getrocknete Tomaten
- 30 g Kapern
- 250 g Tomaten
- 1 Schuss Balsamicoessig
- ½ TL abgeriebene Schale einer Bio-Orange
- 1 kleiner Bund Petersilie

Zubereitung

1. Für die Knödel alle Zutaten bis auf den zusätzlichen Grieß und den Camembert vermengen und für mindestens 20 Minuten kalt stellen.

2. Zwiebeln und Knoblauch schneiden, in Öl bei schwacher Hitze 5-10 Minuten glasig anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

3. Paprika, Zucchini und Aubergine würfeln. Gemüsesorten einzeln in Öl mit Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer einige Minuten scharf anbraten. Zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in einen Schmortopf geben. Oliven, getrocknete Tomaten und Kapern hacken und hinzufügen.

4. Tomaten würfeln, Balsamicoessig und Orangenschale unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten einkochen. Petersilie fein hacken, unterheben und warm stellen.

5. Aus dem Teig kleine Bällchen formen und flach drücken. Je ein Stück Camembert in die Mitte setzen, den Teig darum schließen. Kleine Knödel formen und auf einen mit Grieß bestreuten Teller legen. Knödel in leicht kochendes Salzwasser geben. Zugedeckt 10-15 Minuten ziehen lassen. Butter schmelzen, Brösel hinzufügen und langsam 5-8 Minuten knusprig werden lassen, Kräuter unterheben.

6. Fertige Knödel in Kräuterbröseln wälzen. Knödel auf Ratatouille anrichten, mit frischen Kräutern und geriebenem Bergkäse garnieren.



Mais-Käse Pancakes mit Gurken



🕒 30 - 45 min

ZUTATEN

- 10 g Heumilch-Butter
- 2 Eier
- 240 ml Heumilch-Buttermilch
- 75 g Maismehl
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- ½ TL Natron
- ½ TL Salz
- je 1/2 TL Kreuzkümmel- und Koriandersamen
- 120 g Maiskörner
- 50 g und etwas mehr Heumilch-Emmentaler, gerieben
- 250 g Heumilch-Joghurt
- 2 kleine Gurken
- 1-2 Zweige Liebstöckel, Estragon oder Borretschblüten
- Olivenöl zum Braten

Zubereitung

1. Butter schmelzen, etwas abkühlen lassen. Eier mit Butter und Buttermilch verrühren.

2. Maismehl, Backpulver, Natron, Salz, Gewürze vermengen und unter die flüssigen Zutaten rühren. Maiskörner und Emmentaler unterheben und den Teig im Kühlschrank für etwa 20 Minuten kühl stellen.

3. Backofen auf 80-100 °C vorheizen. In einer Pfanne Olivenöl nicht zu stark erhitzen. Je einen Esslöffel der Pancakesmasse in die Pfanne setzen, die Pancakes auf beiden Seiten 2-3 Minuten goldgelb backen. Mit den restlichen Pancakes genauso verfahren, bis der ganze Teig aufgebraucht ist. Zum Warmhalten in den Backofen stellen.

4. Gurke schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Joghurt, Liebstöckel, Erbsensprossen und Salz würzen.

5. 3-4 Pancakes auf einem Teller mit einem Esslöffel der marinierten Gurken anrichten und zum Schluss mit Käse bestreut und Olivenöl beträufelt servieren.

Tipp

Wer keinen frischen Mais bekommt, kann auch Maiskörner aus dem Glas verwenden. Ein Esslöffel Sauerteig in den Teig gemischt verleiht den Pancakes eine besondere Note und hilft, Sauerteigreste aus dem Kühlschrank aufzubrauchen.



Maiskolben-Eis



🕒 90 min zzgl.
1 Nacht kühlen

ZUTATEN EIS

- 3-4 Maiskolben ohne Körner
- 250 ml Heumilch
- 160 g Zucker
- 6 Eigelb
- 1 Prise Salz
- 500 ml Heumilch-Schlagobers/Süße Sahne

ZUTATEN KATZENZUNGEN

- 125 g sehr weiche Heumilch-Butter
- 125 g Staubzucker
- 125 g Weizenmehl
- 1 Prise Salz
- Mark einer halben Vanilleschote
- 3 Eiweiß (restliches Eiweiß einfrieren)
- 3-4 EL Kristallzucker zum Bestreuen

Zubereitung

1. Maiskolben auf kleiner Hitze 1 Stunde in Heumilch auskochen, Maiskolben abschöpfen, Milch abkühlen lassen.

2. Abgekühlte Maiskolben-Milch, Zucker, Eigelb und Salz in einem Topf auf kleiner Stufe unter ständigem Rühren erwärmen, bis die Creme langsam dicker zu werden beginnt.

3. Schlagobers in eine Schüssel füllen und die warme Creme gleich unterrühren. Die Creme für 2-3 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Creme durch ein Sieb seihen und in der Eismaschine zu Eiscreme rühren.

4. Für die Katzensungen Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter mit Staubzucker cremig aufschlagen. Mehl, Salz und Vanille unterrühren. Dann nach und nach die Eiweiße zufügen, alles gut einarbeiten.

5. Blech mit Backpapier auslegen und aus dem Teig ca. 10 cm lange Streifen auf das Backpapier spritzen, dazwischen jeweils 5 cm Abstand lassen.

6. 3-4 Minuten backen, bis sich der Teig gesetzt hat, dann mit etwas Zucker bestreuen. Weitere 5-7 Minuten backen, bis die Katzensungen goldbraun sind.

Tipp

Maiskolben eignen sich genauso als Basis für Gemüse- oder Hühnersuppen oder Fonds zum Aufgießen (Seite 24). Wer keine Eismaschine besitzt, nimmt die Eismasse ca. alle 30 Minuten aus dem Gefrierschrank und rührt gut um, damit sich keine Kristalle bilden und das Eis cremig wird.



Rote Rüben-Ravioli mit Bergkäse und Salbeibutter



45 - 60 min

ZUTATEN RAVIOLI

- 3 Rote Rüben/Beete mit Stängeln und Blättern
- 300 g Pastamehl (Semolina) oder Mehl Typ 00
- 2 Eier
- 60 ml Rote Rüben/Beete Saft
- Mehl für die Arbeitsfläche

ZUTATEN FÜLLUNG

- 130 g mehlig Kartoffel, geschält und gekocht
- 250 g Heumilch-Topfen/Quark
- 30 g Heumilch-Bergkäse, gerieben
- 1-2 Thymianzweige
- 1 Msp. fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz und Muskatnuss
- 1 verquirltes Ei zum Bestreichen

ZUTATEN SALBEI-MOHNBUTTER

- 1-2 EL Mohn
- 10 Salbeiblätter
- 125 g Heumilch-Butter

Zubereitung

1. Von den Roten Rüben Stängel samt Blättern abschneiden und zur Seite legen. Rote Rüben in Salzwasser für 15-20 Minuten weich kochen, abkühlen lassen. Rote Rüben zur Seite stellen (Rezept Seite 36).

2. Mehl auf der Arbeitsfläche wie einen Vulkan aufhäufen. Eier und Roten Rüben-Sud hineingeben. Mit einer Gabel verquirlen, nach und nach das Mehl vom Rand dazu mischen. Mit den Händen kneten, bis der Teig gleichmäßig ist und eine glatte Oberfläche hat.

In Frischhaltefolie gewickelt ca. 20 Minuten kühl ruhen lassen.

3. Kartoffel mit Gabel fein zerdrücken. 2/3 der Stängel und Blätter in ca. 1 cm große Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl zuerst die Stängel für 3-5 Minuten anbraten, dann die Blätter hinzufügen, etwas salzen und für 2-3 Minuten mitbraten. Stängel und Blätter etwas abkühlen lassen, auf einem Brett grob hacken und mit der Kartoffel, dem Topfen/Quark, Bergkäse, Thymian und der Zitrone vermengen. Mit Salz und Muskatnuss würzen und abschmecken. Die Füllung in einen Spritzsack geben.

4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. In zwei Hälften teilen. Auf der einen Teigplatte im Abstand von 3 cm kleine Tupfen setzen. Die Zwischenräume mit verquirltem Ei bestreichen. Die zweite Teigplatte darüber legen, gut zusammendrücken.

5. Mit einem Messer Vierecke schneiden. Die Ravioli in einem Topf mit schwach kochendem Salzwasser 1 Minute ziehen lassen.

6. Butter, Salbei und Mohn in einer Pfanne aufschäumen. Restliche Blätter kurz in Butter schwenken. Ravioli abseihen und mit Butter und Blättern servieren.



Rote Rüben-Toast mit Kürbis und Oliven



20-30 min

ZUTATEN

- 300 g Butternusskürbis
- 1 EL Olivenöl
- 2-3 gekochte Rote Rüben (siehe Seite 34)
- 1-2 EL Taggiasca-Oliven in Öl
- 2-3 Zweige Dill, etwas Kapuzinerkresse oder Kresse nach Wahl
- 250 g Heumilch-Ziegenfrischkäse
- 4 Brotscheiben (z. B. Sauerteigbrot, Weißbrot, Roggenbrot)

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Butternusskürbis schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Olivenöl und Salz würzen, gut damit einreiben und auf das Backblech legen. Kürbis für ca. 20-25 Minuten rösten. Rote Rüben in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Salz, Oliven, Dill sowie etwas vom Öl marinieren.

3. Brotscheiben im Toaster rösten, großzügig mit dem Ziegenfrischkäse bestreichen und mit den marinierten Rüben, dem Kürbis und der Kresse belegen.

Tipp

Bei einem Toast sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Anstelle von Kürbis passen Fenchel oder Süßkartoffel, Pilze oder Karotten ebenfalls. Und ein pochiertes Ei passt fast immer dazu.





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.



Schicken Sie uns doch Ihr Lieblingsrezept mit Heumilch-Produkten an office@heumilch.at.

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



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 68
A-6020 Innsbruck
office@heumilch.at

Verlags- und Herstellungsort

Innsbruck

www.heumilch.com

