

# KOCHEN FÜR FREUNDE



So macht man Milch.



## JULIAN KUTOS

Gemeinsam schmeckt's am besten.



## KÄSEFREUNDE

Unsere Tipps für die besten Begleiter wie Wein, Bier & Co.



Ausgezeichnet als „garantiert traditionelle Spezialität“.



## Liebe Genussfreunde der Heumilch!



Gemeinsames Essen in geselliger Runde hat etwas Ursprüngliches und Verbindendes. Es tut nicht nur der Seele gut, sondern hat auch viele andere positive Seiten. Dazu zählen zum Beispiel finanzielle Vorteile, aber auch gesundheitliche Aspekte sprechen dafür, Mahlzeiten in Gesellschaft zu genießen. Auch unsere Heumilchkühe schätzen als Herdentiere ihre Gemeinschaft. Zusammen genießen sie Gräser und Kräuter im Sommer und Heu im Winter. Sie danken es uns mit hochqualitativer Heumilch, aus der natürliche und geschmackvolle Heumilch-Produkte entstehen.

Diese eignen sich hervorragend, um wunderbare Gerichte für ein Essen in großer Runde zu zaubern. In diesem Rezeptheft finden Sie kreative Ideen für Mahlzeiten im Familien- oder Freundeskreis: von Fondue und Raclette bis Wraps. Die Speisen aus der „Freundeküche“ sind leicht nachzukochen und wir empfehlen Ihnen zu jedem Rezept passende Begleiter wie Getränke oder Brot, die perfekt mit den Heumilch-Gerichten harmonieren. Zusammen mit den Pairing-Tipps wird Ihr gemeinsames Essen ein Fest für die Sinne.

Ich wünsche Ihnen schöne gemeinsame  
Momente und gutes Gelingen!

**KARL NEUHOFER**  
Obmann ARGE Heumilch  
Heumilchbauer

# Heumilch

## So macht man Milch.

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 im Tal die Heuernte. Die Wiesen werden gemäht, das Gras wird getrocknet und das so gewonnene Heu in Scheunen gelagert. Im Winter werden die Tiere mit dem Heu gefüttert. Als Ergänzung erhalten sie mineralstoffreichen Getreideschrot. Vergorene Futtermittel wie Silage sind strengstens verboten.

### Gehaltvoller Genuss

Heumilch-Produkte 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.

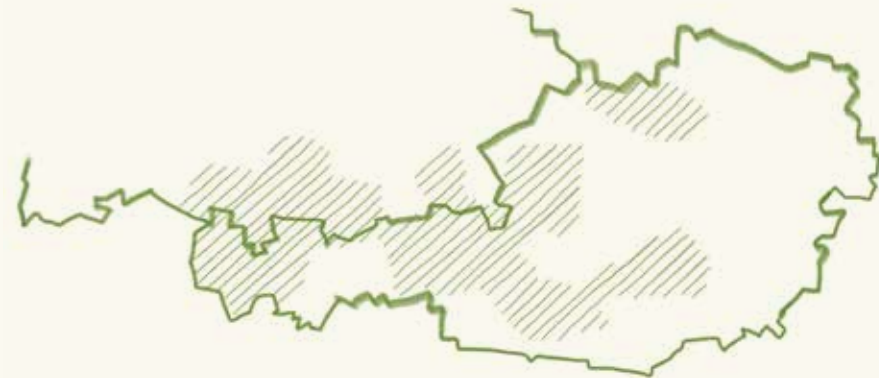
### Eine „garantiert traditionelle Spezialität“

Die Heuwirtschaft überzeugte auch die Europäische Union. 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

## 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 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 Laufhof bzw. 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 angenehmes Stallklima mit viel Frischluft und ausreichend Platz gesorgt. Auch auf einen gemütlichen Liegeplatz wird geachtet, da Heumilchkühe die Hälfte des Tages mit Ruhen und Liegen verbringen.

### Tiergesundheit halten wir hoch

Die Gesundheit der Heumilchkühe ist für uns das oberste 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.



# Heumilch

## Landwirtschaftliches Weltkulturerbe

Die traditionelle Heuwirtschaft 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.

### 5 Kriterien eines landwirtschaftlichen Kulturerbes

Ein „landwirtschaftliches Kulturerbe von globaler Bedeutung“ ist ein erhaltenswertes Produktionssystem, das lokale Lösungen für Herausforderungen bietet. Für die Anerkennung werden 5 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 Heuwirtschaft. Sie fördert den Austausch zwischen ihren Mitgliedern und informiert über die nachhaltige 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. Dort entsteht durch die Heuwirtschaft eine Landschaft von ästhetischer Schönheit, die ein kostbares Erbe der Menschheit darstellt.



### Agro-Biodiversität

Ein Kernelement der Heuwirtschaft ist der Erhalt der Artenvielfalt. Durch kleinflächige, mosaikartige Bewirtschaftung und die Pflege von Biodiversitätsflächen fördert sie die Flora und Fauna. Die gezielte Zucht alter Rinderassen unterstreicht zudem das Engagement für die Agro-Biodiversität und bewahrt wertvolles genetisches Erbe.



### Lokales und traditionelles Wissen

Das generationsübergreifende Wissen beinhaltet traditionelle und moderne, nachhaltige Praktiken der Heuernte, die essenziell für die Qualität der Heumilch und den Erfolg der Betriebe sind. Die nachhaltige Bewirtschaftung der Grünlandflächen trägt durch CO<sub>2</sub>-Speicherung im Humus zum Klimaschutz bei. Die Käseherstellung aus Heumilch basiert auf überlieferten Rezepturen, die den Produkten einen einzigartigen Geschmack verleihen und ein wesentliches kulturelles Erbe bewahren.



# Genuss in Gesellschaft

Gemeinsam zu essen, hat eine lange Tradition. Auch wenn Fast Food beziehungsweise die Möglichkeit für einen schnellen Happen to go allgegenwärtig ist, sind im Familien- oder Freundeskreis eingenommene Mahlzeiten nach wie vor beliebt und bedeutsam. Nichtsdestotrotz ist das Essen in Gesellschaft ein nachhaltiges Thema. So sehr, dass einige Restaurants nun ihre Gerichte sogar nach dem „Sharing Plates“- oder „Sharing Meals“-Konzept anbieten. Dabei steht das Teilen des Essens im Mittelpunkt. Dadurch entsteht ein Gegen Trend zur Individualisierung, indem die soziale Komponente des Essens in den Vordergrund gerückt wird.

## Die Vorzüge des Essens in Gesellschaft

Essen ist weit mehr als eine bloße physische Notwendigkeit zur Lebenserhaltung. Es ist ein zutiefst soziales Erlebnis. Die Vorzüge des Essens in Gesellschaft sind vielseitig. Sie reichen von emotionalen und psychologischen Vorteilen bis hin zu gesundheitlichen und kulturellen Aspekten.

## Emotionale und psychologische Vorteile

Der soziale Aspekt des gemeinsamen Essens kann überaus positive Auswirkungen auf unser emotionales Wohlbefinden haben, da Stress und das Gefühl von Einsamkeit reduziert werden können. Das liegt daran, dass der soziale

Kontakt beim Essen die Ausschüttung von Oxytocin fördert, einem Hormon, das für die Bindung und das Wohlbefinden verantwortlich ist.

## Gesundheitliche Vorteile

Gemeinsames Essen kann auch gesundheitliche Vorteile mit sich bringen. Wenn Menschen zusammen essen, neigen sie dazu, sich mehr Zeit für ihre Mahlzeiten zu nehmen und bewusster zu essen. Dies kann zu einer besseren Verdauung und einer erhöhten Sättigung führen, was wiederum Überessen und damit verbundene Gesundheitsprobleme wie Übergewicht verhindern kann.

## Kulturelle Bedeutung und Traditionen

Das gemeinsame Essen ist tief in den kulturellen Traditionen vieler Gesellschaften verankert. Durch das Teilen von Mahlzeiten werden kulturelle Werte und Traditionen bewahrt und an zukünftige Generationen weitergegeben. Familienrezepte und kulinarische Kniffe werden oft bei gemeinsamen Mahlzeiten vermittelt, was zur Erhaltung des kulturellen Erbes beiträgt.

## Förderung sozialer Fähigkeiten

Beim gemeinsamen Essen lernen Kinder und Erwachsene, wie man sich in einer sozialen Umgebung verhält, Höflichkeit zeigt und respektvoll miteinander umgeht. Die Interaktion bei

Tisch fördert die Kommunikationsfähigkeiten und das Verständnis für soziale Normen und Etikette.

## Wirtschaftliche und ökologische Vorteile

Durch das Teilen von Mahlzeiten können Lebensmittel effizienter genutzt und Verschwendung reduziert werden. Wenn Familien oder Gemeinschaften zusammen kochen und essen, wird oft in größeren Mengen gekocht, was nicht nur kosteneffizienter ist, sondern auch weniger Verpackungsmüll erzeugt. In einer zunehmend individualisierten Welt ist es wichtig, die Praxis des gemeinsamen Essens zu bewahren und zu fördern. Denn das Teilen von Mahlzeiten schafft nicht nur wertvolle Erinnerungen und stärkt zwischenmenschliche Bindungen, sondern bereichert

auch unser Leben auf vielfältige Weise. Daher sollten wir die Gelegenheit, in Gesellschaft zu essen, so oft wie möglich wahrnehmen und schätzen.

## Heumilch-Käse und seine Freunde

Nicht nur wir schätzen es, wenn wir beim Essen Gesellschaft haben. Auch Heumilch-Käse wird in Kombination mit einem passenden Begleiter zum vollendeten Genuss. In diesem Heft geben wir neben Rezeptideen auch Pairing-Empfehlungen, welcher Begleiter sich zu dem jeweiligen Heumilch-Käse-Gericht besonders gut eignet. Wer mehr dazu wissen und noch weitere Begleiter kennenlernen möchte, kann hier unsere Fibel „Heumilch-Käsefreunde“ kostenlos bestellen.



# Spaß an der Sache

Bei der Erstellung dieses Hefts stand uns Fernsehkoch, Buchautor und Rezeptentwickler Julian Kutos ([www.juliankutos.com](http://www.juliankutos.com)) unterstützend zur Seite. Bereits seit einigen Jahren besteht eine Partnerschaft zwischen Julian und Heumilch, die nun in gemeinsamen Rezeptideen zu Papier gebracht wurde.

**Heumilch:** Julian, welche „Freundschaft“ pflegst du mit Heumilch und Heumilch-Produkten?

**Julian Kutos:** Seit zweieinhalb Jahren organisieren wir Online-Küchenpartys, bei denen wir mit leidenschaftlichen Köchinnen und Köchen thematisch abgestimmte Heumilch-Menüs zaubern. Im Mittelpunkt stehen dabei stets die hochwertigen Heumilch-Produkte. Durch diese Zusammenarbeit habe ich nicht nur die exzellente Qualität der Produkte schätzen gelernt, sondern auch viel über die nachhaltige Wirtschaftsweise der Heumilch-bäuerinnen und -bauern erfahren.

**Heumilch:** Was ist dir selbst beim Kochen mit oder für Freunde wichtig?

**JK:** Eine gelungene Stimmung und angenehme Atmosphäre. Und natürlich, dass es allen schmeckt.

**Heumilch:** Hast du einen Tipp, wie das Essen mit Freunden am besten gelingt?

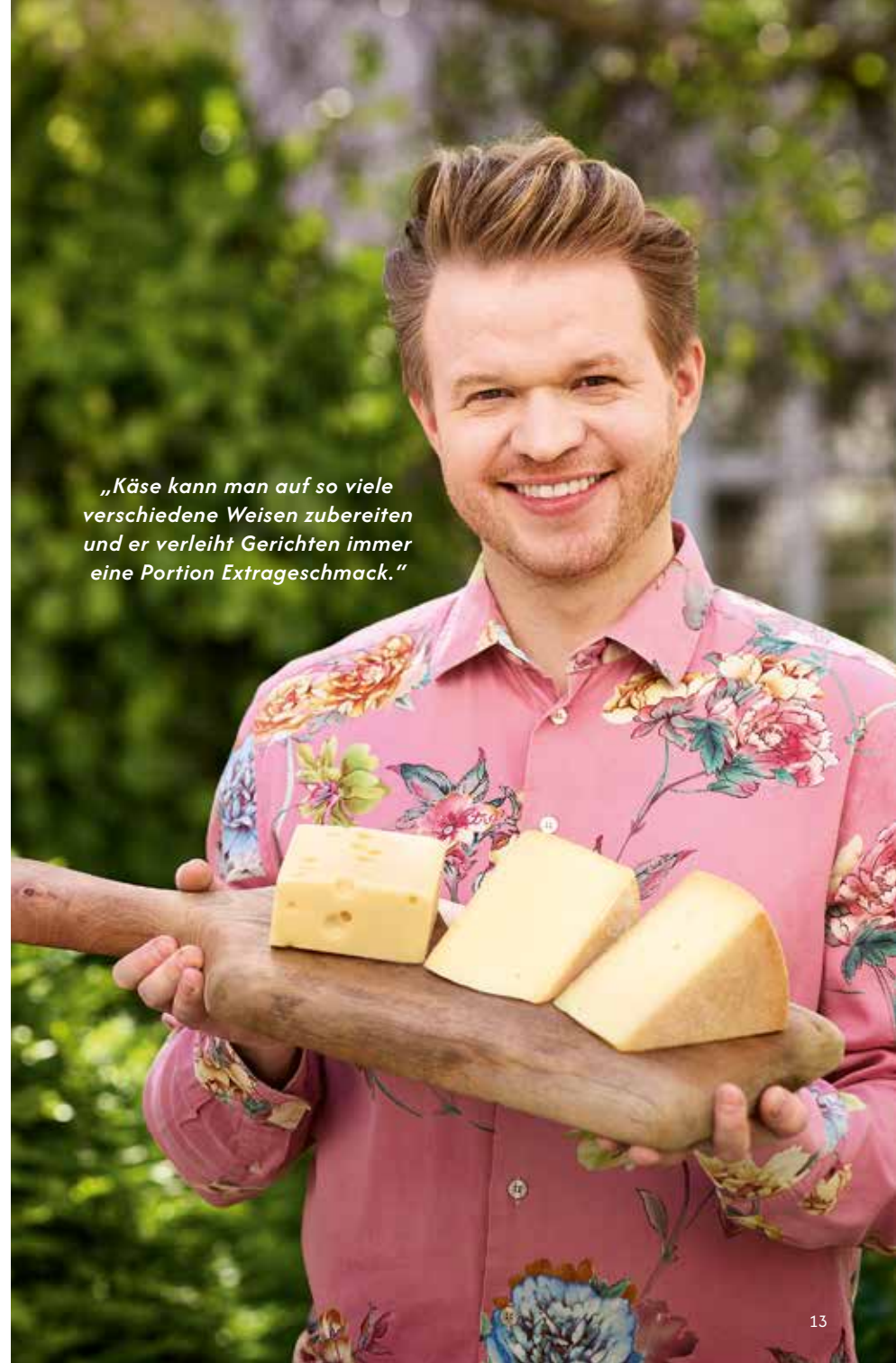
**JK:** Kocht man alleine für eine Gruppe, dann ist gute Vorbereitung für mich das A und O. Am besten sucht man sich dazu Gerichte aus, bei denen man Arbeitsschritte schon am Vortag oder ein paar Stunden vor dem gemeinsamen Essen abarbeiten kann. Dadurch hat man mehr Zeit für seine Gäste. Wird in der Gruppe gekocht, zählt einfach der Spaß an der Sache.

**Heumilch:** Und dein persönliches Lieblingsrezept aus diesem Rezeptheft?

**JK:** Mein Gusto ist tagesabhängig. Deshalb können alle Rezepte zu Lieblingsrezepten werden. Und mit Freunden schmeckt es eigentlich immer auch noch einen Tick besser.



*Kitchenparty zum Nachsehen: Einfach QR-Code scannen und mitkochen!*



*„Käse kann man auf so viele verschiedene Weisen zubereiten und er verleiht Gerichten immer eine Portion Extrageschmack.“*

# Heumilch-Burger zweierlei





# Heumilch-Burger zweierlei

 Zeit: ca. 30 Minuten zzgl. Zubereitung Burger Buns

## ALLGEMEINE BURGERZUTATEN

- Salatblätter von ca. ½ Kopf Eisbergsalat
- 250 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 100 g Essiggurken, in Scheiben geschnitten
- Etwas Öl zum Anbraten
- 8 Burger Buns/Brötchen, gekauft oder selbst gemacht (siehe Rezept für Heumilch-Burger-Buns auf der nächsten Seite)

## ZUTATEN FÜR KLASSISCHEN HEUMILCH-CHEESE-BURGER

- 500 g Bio-Rindsfaschiertes/Rinderhack
- 200 g Heumilch-Käse-Scheiben z.B. Emmentaler, Bergkäse, Schnittkäse mit Pfeffer, Chili etc.
- 1 Bio-Eigelb
- 1 EL Worcestershire-Soße
- 1 TL Salz
- Pfeffer

## ZUTATEN FÜR HEUMILCH-CAMEMBERT-BURGER MIT HEIDELBEERSSOÛSE

- 4 Stk. Heumilch-Camembert, klein
- 300 g Bio-Heidelbeeren
- 1 Schalotte
- 20 g Ingwer
- 30 g Gelierzucker
- 1 TL Apfel- oder Balsamicoessig
- Salz, schwarzer Pfeffer und Chiliflocken

## ZUBEREITUNG

**1.** Klassischer Heumilch-Cheese-Burger: Alle Zutaten kurz und lose vermischen, nicht zu kräftig kneten. Die Masse sanft zu Burgern formen. Die Laibchen so groß wie die Burger Buns machen und flach drücken. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze braten. Wenn das Fleisch durch ist, mit Heumilch-Käse-Scheiben belegen, zudecken und den Käse schmelzen lassen.

**2.** Heumilch-Camembert-Burger mit Heidelbeersosse: Schalotte und Ingwer fein hacken und in Öl glasig dünsten. Restliche Zutaten bis auf den Camembert dazugeben und zum Kochen bringen. Die Soße ein paar Minuten kochen lassen, bis sie eindickt. Den Camembert bei mittlerer Hitze für ein paar Minuten pro Seite braten, bis er leicht gebräunt ist und zu schmelzen beginnt.

**3.** Die Burgerbuns halbieren. Nach Belieben mit Salat, Tomaten- und Zwiebelscheiben sowie Essiggurken füllen. Mit Heumilch-Cheese-Burger oder gegrilltem Heumilch-Camembert belegen. Mit Heidelbeersosse, scharfer Chilisosse, Ketchup oder Senf servieren.

## HEUMILCH-BURGER-BUNS

Zutaten für ca. 14 Buns

- 300 ml Wasser oder bunte Flüssigkeit: für rote Brötchen Rote-Rübensaft, für gelbe Karottensaft und für grüne passierten Spinat als Flüssigkeit verwenden.
- 50 ml Heumilch
- 500 g Weizenmehl W70
- 50 g Heumilch-Butter, weich
- 25 g Zucker
- 20 g frischer Germ/Hefe (oder 7 g Trockenhefe)
- 10 g Salz
- 50 g Sesam, Kürbiskerne o. Ä. zum Bestreuen

## ZUBEREITUNG

**1.** Alle Zutaten für 10 Minuten kneten. Den Teig für 2 Stunden an einem warmen Ort zugedeckt aufgehen lassen.

**2.** Den Teig in 14 Stücke à 60 g teilen. Zu runden Brötchen formen, befeuchten und mit Sesam oder Kürbiskernen bestreuen.

**3.** Brötchen für 45 Minuten gehen lassen. Währenddessen Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**4.** Die Brötchen 10 bis 15 Minuten hell backen. Vom Blech nehmen und auskühlen lassen. Übrig gebliebene Buns auskühlen lassen und einfrieren.



## Welcher Freund passt dazu?

Werden die Buns nicht selbst gemacht, würde zur würzigen Fleischvariante auch sehr gut ein Brötchen aus **Brücheteig** passen. Würzig-aromatischer Heumilch-Käse und die Süße des Teigs bilden ein harmonisches Wechselspiel am Gaumen. Als Getränk zur Heumilch-Camembert-Variante passt ein **bayerisches Hefeweizen**, das mit seiner sortentypischen Fruchtigkeit die eleganten Pilzaromen des Käses unterstreicht. Eine alkoholfreie Alternative wäre zum Beispiel ein **Erdbeer-Pfeffer-Near-Water-Getränk** (Near Water = Mineralwasser mit Geschmackszusatz). Die milchig-rahmigen Käsenoten ergänzen sich perfekt mit der fruchtigen Note der Erdbeere und der Pfeffer sorgt für einen erfrischenden Kick am Gaumen.



**Palatschinken-Wraps  
mit Heumilch-Käse  
und Grillgemüse**



# Palatschinken-Wraps mit Heumilch-Käse und Grillgemüse

 Zeit: ca. 35 Minuten

## ALLGEMEINE ZUTATEN WRAPS

- 300 g Heumilch-Käse, gerieben, z.B. Bergkäse, Almkäse, Emmentaler, Tilsiter etc.
- 50 g Walnüsse
- 1 Bund Radieschen
- 200 g Sprossen (Mungobohne, Radieschen, Alfalfa etc.)
- Öl zum Braten

## ZUTATEN PALATSCHINKEN/PFANNKUCHEN

- 2 Bio-Eier
- 400 ml Heumilch
- 180 g Weizenmehl
- Salz

## ZUTATEN GRILLGEMÜSE

- Je 1 Paprika rot, gelb und grün
- 1 Zwiebel
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer

## ZUTATEN KRAUTSALAT

- ½ Krautkopf (Weiß- oder Rotkraut)
- 2 EL Apfelessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Salz

## ZUTATEN KRÄUTER-DIP

- 125 g Heumilch-Sauerrahm/saure Sahne
- 75 ml Heumilch-Buttermilch
- 1/2 Knoblauchzehe
- ¼ Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz, Pfeffer




## ZUBEREITUNG

1. Für den Palatschinken-/Pfannkuchenteig alle Zutaten mit dem Schneebesen gut verrühren. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Bei mittlerer Hitze ca. 8 bis 10 Palatschinken/Pfannkuchen knusprig braten, beiseitestellen und auskühlen lassen.
2. Für den Krautsalat Kraut fein schneiden oder hobeln, mit ausreichend Salz marinieren und kräftig massieren. Mit etwas Essig und Öl beträufeln und gut durchziehen lassen.
3. Für das Grillgemüse Paprika fein würfeln. Zwiebel in Spalten schneiden. Danach das Gemüse mit Sojasoße, Zucker, Salz und Pfeffer vermischen.
4. In der Pfanne, in der zuvor die Palatschinken herausgebraten wurden, nochmals Öl erhitzen. Mariniertes Gemüse für ein paar Minuten scharf anbraten.
5. Zum Schluss für den Kräuter-Dip Knoblauch, Petersilie und Schnittlauch fein hacken. Alle Zutaten verrühren und abschmecken.
6. Die Palatschinken mit geriebenem Käse, gehackten Walnüssen und Radieschen, Grillgemüse und Krautsalat füllen und zu Wraps einwickeln. Mit Sprossen garnieren und gemeinsam mit dem Dip servieren.



## Welcher Freund passt dazu?

Bei diesem Gericht treffen viele Aromen aufeinander: würziger Heumilch-Käse, rauchiges Grillgemüse und milchig-rahmiger Kräuter-Dip. Daher muss die Getränkebegleitung ebenfalls einen starken Charakter mitbringen, um den gefüllten Wraps auf gleicher Augenhöhe zu begegnen. Hierfür eignet sich zum Beispiel ein **Weißwein** mit guter Struktur und eingebundener Säure wie **Grauburgunder** oder **Chardonnay**.



**Heumilch-Fondue  
Berg & Tal und Vanilletraum**

# Heumilch-Fondue Berg & Tal und Vanilletraum

 Zeit: ca. 20 Minuten pro Fonduevariante

## ZUTATEN VARIANTE BERG & TAL

- 250 ml Weißwein (für eine alkoholfreie Variante: 250 ml naturbelassener Apfelsaft oder Gemüsefond)
- 600 g Heumilch-Käse, gemischt, z.B. Emmentaler, Bergkäse, Almkäse, Räbikäse, Schnittkäse mit Rotkultur etc.
- 1 Knoblauchzehe
- Für die klassische Variante: 50 ml Kirschbrand (ansonsten weglassen)
- 1 EL Maisstärke
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz, schwarzer Pfeffer

Dazu empfehlen wir eine Baguettestange. Tipps für weitere Beilagen: gekochte Kartoffeln, knackig gekochtes Gemüse oder auch Obst wie Weintrauben, Birnen oder Äpfel.

## ZUBEREITUNG

1. Fonduepfopf mit Knoblauch ausreiben, dann die Zehe fein hacken und die Heumilch-Käsesorten reiben.
2. Weißwein in den Fonduepfopf geben und zum Kochen bringen. Den geriebenen Käse langsam einrieseln lassen und so lange rühren, bis der ganze Käse geschmolzen ist.
3. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Knoblauch abschmecken.
4. Zum Schluss die Stärke unterheben und nach Wunsch den Kirschbrand hinzufügen.
5. Den Topf auf ein Fonduegestell geben und mit einem Baguette, das in Stücke gerissen wird, servieren.



## ZUTATEN VARIANTE VANILLETRAUM

- 250 ml Heumilch
- 250 ml Heumilch-Schlagobers/Sahne
- 1 Vanilleschote
- 6 Bio-Eigelb
- 80 g Kristallzucker
- Salz

Dazu empfehlen wir Beeren (Himbeeren, Erdbeeren), Weintrauben, Apfel- oder Birnenspalten, Gugelhupfwürfel, Lebkuchenstücke etc.

## ZUBEREITUNG

1. Vanilleschote auskratzen. Heumilch-Schlagobers/Sahne, Salz, Vanillemark und die ausgekrazte Vanilleschote in einen Topf geben. Zum Kochen bringen (Achtung: Kocht leicht über, unbedingt beim Herd bleiben!) und rühren. Danach vom Herd nehmen und ca. 3 Minuten abkühlen lassen.
2. In einer Schüssel Eigelbe und Zucker verrühren.
3. Ei-Zucker-Mischung in die heiße Milch geben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kochen, bis die Soße eindickt.
4. Früchte und Gugelhupf in mundgerechte Stücke schneiden und in die warme Vanillesoße tunken.



## Welcher Freund passt dazu?

Ganz in der Schweizer Tradition, nach der kalte Getränke zum Käsefondue verpönt sind, hier für beide Varianten eine Empfehlung aus den Pairing-Möglichkeiten mit **Tee**: Zum würzig-aromatischen Käsefondue passt hervorragend ein **Darjeeling First Flush**. Die herbe Blumigkeit des Tees kann den intensiven Käsearomen standhalten. **Roobostee** bringt angenehm fruchtige und süße Noten mit und rundet das Vanilletraum-Fondue zu einem gelungenen Dessert ab.

# Heumilch-Raclette- Vielfalt



# Heumilch-Raclette-Vielfalt

 Zeit: ca. 15 bis 20 Minuten pro Raclettevariante zzgl. Zubereitung Spätzle

## ALLGEMEINE ZUTATEN RACLETTE-KÄSESPÄTZLE

- 400 g Heumilch-Käse gemischt, z.B. Emmentaler, Bergkäse, Almkäse, Räckkäse, Schnittkäse mit Rotkultur etc.
- 1 Bund Schnittlauch
- 600 g Spätzle, fertig oder selbst gemacht

## ZUTATEN SPÄTZLETEIG

- 350 g Weizenmehl, griffig
- 2 Bio-Eier
- 150 ml Wasser
- 2 EL Öl (Maiskeim- oder Rapsöl)
- Salz, Pfeffer

## ZUTATEN FÜR KNUSPRIGE ZWIEBELN

- 2 Zwiebeln
- 100 g Weizenmehl
- 500 ml Öl
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Paprikapulver, edelsüß

## ZUBEREITUNG

**1.** Für die Spätzle Wasser in einem großen Topf mit etwas Salz zum Kochen bringen.

**2.** Alle Spätzlezutaten zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig mit einem Spätzlehobel oder einer Spätzlepresse ins kochende Salzwasser hobeln bzw. pressen und kochen, bis die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen.

**3.** Spätzle abseihen und zur Seite stellen.

**4.** Zwiebeln in hauchdünne Ringe schneiden. Mehl mit Paprikapulver vermischen. Zwiebelringe, Salz und Zucker unterheben.

**5.** Öl in einer Pfanne erhitzen. Überschüssige Panade von den Zwiebeln vorsichtig abklopfen, dann die Ringe goldbraun im heißen Öl frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**6.** Gekochte Spätzle in Raclettepfännchen geben und mit geriebenem Heumilch-Käse bestreuen. Im Raclettegrill grillen, bis der Käse geschmolzen ist.

**7.** Zum Schluss mit fein gehacktem Schnittlauch und knusprigen Zwiebeln garnieren.

## RACLETTE-SHAKSHUKA

- 300 g Heumilch-Käse, geschnitten, z. B. mit Rotkultur, Pfefferkörnern, Kräutern oder Blumenrinde
- 4 Bio-Eier
- 50 ml Olivenöl
- 1 rote Paprika
- 3 Rispentomaten
- 400 g Tomaten, geschält
- 2 Frühlingszwiebeln
- ¼ Bund Petersilie
- 4 cm Ingwerknolle
- 2 Chilis, klein



- 1 Knoblauch
- 2 TL Salz
- 3 EL Kristallzucker
- 2 TL Paprikapulver, edelsüß
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Nelken
- 2 Zimtstangen
- 1 Prise Rosmarin, gehackt

## ZUBEREITUNG

**1.** Frühlingszwiebeln, Petersilie, Knoblauch, Ingwer und Chilis fein hacken. Paprika entkernen und in Ringe schneiden. Tomaten vierteln.

**2.** In einem großen Schmortopf Olivenöl erhitzen. Frühlingszwiebeln als Erstes anbraten. Danach Chilis, Petersilie, Knoblauch und Ingwer dazugeben und braten. Zum Schluss Tomaten, Paprikaringe und Paprikapulver ca. 5 Minuten mitbraten.

**3.** Mit den geschälten Tomaten aufgießen und aufkochen. Nelken, Lorbeerblätter, Zimtstangen, Rosmarin, Salz und Zucker hinzufügen.

**4.** Bei mittlerer Hitze 1 Stunde ohne Deckel köcheln lassen, bis die Soße eindickt.

**5.** Soße abschmecken und Gewürze herausnehmen.

**6.** Raclettepfännchen mit Shakshuka füllen, in der Mitte mit einem Löffel etwas Platz schaffen und darin ein Ei aufschlagen. Mit Heumilch-Käse bestreuen, im Raclettegrill überbacken, bis das Ei den gewünschten Garzustand erreicht hat und der Käse geschmolzen ist.

## ZUTATEN RACLETTEBROT MEDITERRAN

- 300 g Heumilch-Ziegen- oder -Schafkäse
- 8 Scheiben Schwarzbrot
- 100 g Waldhonig
- 30 g Walnüsse
- Rosmarinzwige

## ZUBEREITUNG

**1.** Schwarzbrot in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne ohne Öl rösten, bis die Croûtons knusprig sind.

**2.** Walnüsse und Rosmarin grob hacken, in einer Schüssel mit Honig vermischen.

**3.** Heumilch-Käse reiben.

**4.** Raclettepfännchen mit Croûtons füllen und mit geriebenem Heumilch-Käse bedecken. Im Raclettegrill überbacken, bis der Käse geschmolzen ist und eine leichte Röstfarbe angenommen hat.

**5.** Mit der Rosmarin-Honig-Walnussmischung beträufeln und servieren.

# Heumilch-Raclette Hot & Sweet





# Heumilch-Raclette Hot & Sweet

 Zeit: ca. 20 bis 25 Minuten pro Raclettevariante

## ZUTATEN FÜR POLENTA-CHILI-ECKEN IM RACLETTEGRILL

- 700 ml Heumilch
- 300 g Heumilch-Käse, geschnitten, z. B. mit Chili, Rotkultur, Pfeffer etc.
- 50 g Heumilch-Butter
- 125 g Polentagrieß
- ¼ Bund Petersilie, gehackt
- Pfeffer
- Muskatnuss, gerieben
- 1 TL Salz
- Öl zum Braten
- 2 Chilischoten, 1 gehackt, 1 in Ringe geschnitten

## ZUBEREITUNG

**1.** Heumilch mit Heumilch-Butter, Salz, Pfeffer, Chili, Petersilie und Muskatnuss zum Kochen bringen. Achtung: Milch kocht leicht über, unbedingt beim Herd bleiben!

**2.** Polentagrieß einrühren und 5 Minuten unter Rühren einkochen. Falls die Polentamasse zu fest oder flüssig ist, entweder mehr Polenta oder mehr Milch dazugeben. Die Masse sollte noch streichfähig sein, aber nicht rinnen.

**3.** Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Polentamasse in ca. 1 cm Dicke aufstreichen und auskühlen lassen.

**4.** Aus der kalten Masse mit einem scharfen Messer Dreiecke schneiden.

Die Dreiecke sollten ungefähr die Größe der Raclettepfännchen haben. Aus dieser Menge ergeben sich ca. 20 bis 30 Ecken. Die Ecken in einer Pfanne mit Öl knusprig und goldbraun braten.

**5.** Raclettepfännchen mit 1 bis 2 Polentaecken füllen, mit geriebenem Heumilch-Käse bestreuen und frischen Chiliringen belegen. Zum Schluss im Raclettegrill überbacken.

**TIPP:** Wem Schritt 4 (Braten in der Pfanne) zu aufwendig ist, kann auch etwas Öl in die Raclettepfännchen geben und die Polentaecken ohne Käse im Grill zuerst goldbraun werden lassen. Danach einfach weiter mit Schritt 5.

## ZUTATEN FÜR KAREMELLISIERTEN RACLETTE-KAISERSCHMARREN

- 30 g Heumilch-Sauerrahm/saure Sahne
- 150 g Heumilch
- 4 Bio-Eier
- 60 g Weizenmehl
- 1 Prise Salz
- Optional: 30 ml Rum
- Optional: 30 g Rosinen
- 100 g Heumilch-Butter
- 80 g Kristallzucker
- 200 g Zwetschkenröster/Pflaumenkompott
- Etwas Staubzucker

## ZUBEREITUNG

**1.** Heumilch gut mit Sauerrahm/saurer Sahne verquirlen. Mehl durch ein Sieb in die Milch-Sauerrahm-Mischung einrieseln lassen und vermengen. Die Eier einzeln unterheben und locker verrühren. Es dürfen noch Eierspuren zu sehen sein. Optional: Rosinen in Rum einweichen.

**2.** Die Hälfte der Heumilch-Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Schmarrenmasse eingießen und nach Wahl mit Rumrosinen bestreuen. Die Pfanne mit einem Deckel zu decken und einige Minuten braten, bis die Unterseite gut gebräunt ist.

Den Teig wenden, mit dem Pfannewender in Stücke reißen und fertig braten.

**3.** Kaiserschmarrenstückchen mit einer Flocke der restlichen Heumilch-Butter und einem Teelöffel Zucker in Raclettepfännchen geben. Im Raclettegrill karamellisieren lassen.

**4.** Zum Schluss mit Staubzucker bestreuen und mit Zwetschkenröster/Pflaumenkompott anrichten.



## Welcher Freund passt dazu?

Ein **Roggenbrot** zum Shakshuka-Raclette ist mit seinen kräftigen und leicht säuerlichen Noten eine ideale Ergänzung zu den verschiedenen Aromen, die sich hier bieten. Zu den Käsespätzle bringt **Rote-Zwiebel-Marmelade** spannende Akzente mit in den gemeinsamen Genuss. Es ergibt sich eine angenehme Verbindung zwischen der Süße der Marmelade und den röstig-karamelligen Aromen. Die Röstzwiebeln aus dem Rezept können bei dieser Kombination ruhig weggelassen werden. Experimentierfreudige nehmen zu ihren Polenta-Chili-Ecken etwas **Waldhonig**. Die Süße des Honigs schwächt die Schärfe der Chilis angenehm ab und bringt passend zu den malzigen Noten des Käses gelungene Karamellnuancen mit dazu. **Aromatische Beeren** wie reife **Erd-, Heidel- oder Himbeeren** sind ein harmonischer Partner zum Kaiserschmarren. Beide Komponenten bringen Süße und gleichzeitig Säure mit in das Pairing und ergänzen einander somit.

## 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 und Kinderbücher 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.*





- ❁ 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 besonders gut geeignet.
- ❁ 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.
- ❁ 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  
6020 Innsbruck  
Österreich  
office@heumilch.at

#### **Verlags- und Herstellungsort**

Innsbruck

[www.heumilch.com](http://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.



**PEFC**  
PEFC/06-38-329