GRAUKÄSE-EDITION

Rezepte aus der SENNEREIKÜCHE

Erlebnis Sennerei
Zillertal

So schmeckt Zillertal

Der leichte
TIROLER

Eiweißreich & fettarm.

LIEBE GENUSSFREUNDE DER ERLEBNISSENNEREI ZILLERTAL!

Ein Stück Zillertal für Zuhause!

Du hast bestimmt schon so einiges über unseren Zillertaler Graukäse gehört. Entdecke die Vielseitigkeit dieser traditionellen Spezialität und probiere auch mal was Neues aus!

Mit diesem Rezeptheft zauberst Du Dir das Zillertal zu 100% auf den Teller, denn was ist schon uriger und gschmackiger als Zillertaler Graukäse?
Durch die 3 unterschiedlichen Reifestadien, ist für alle Geschmäcker das passende dabei: Deftig gschmackig oder mild würzig. Mit wenig Fett und viel Eiweiß, genießt unser Graukäse auch in der ernährungsbewussten Küche einen hohen Stellenwert.

Überrasche Deine Gäste und auch Dich selbst mit unserem vielseitigen Zillertaler Graukäse.

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Nachkochen, gutes Gelingen und vor allem „Mohlzeit"!

Deine Familie Kröll

SO SCHMECKT ZILLERTAL

Willkommen in der Welt der Heumilch

Ehrlich
DIE QUALITÄT.

Die Erlebnissennerei Zillertal steht für über 60 Jahre Erfahrung in der Milchveredelung. Dank dieser Erfahrung kannst Du Dir sicher sein, dass in jedem unserer Heumilch-Produkte, die beste Rezeptur, die schonendste Verarbeitung, ausgedehnte Reifezeiten und das Wissen unserer langjährigen Mitarbeiter stecken.

Traditionell
DER FAMILIENBETRIEB.

Heuwirtschaft ist die ursprünglichste Form der Milchwirtschaft und hat im Zillertal seit Jahrhunderten Tradition. Familie Kröll setzte als einer der Ersten auf die Verarbeitung von Heumilch und veredelt den kostbaren Rohstoff seit 1954, mit viel Liebe und Gespür, zu Deinen Lieblingsprodukten von Kuh, Schaf & Ziege!

Nachhaltig
DER KREISLAUF.

Die Heumilch unserer Bergbauern stammt von den Zillertaler Almen & Bergbauernhöfen und wird bei uns im Tal veredelt und verpackt. Dank der kurzen Transportwege und unserer umweltfreundlichen Verpackung schmecken unsere Heumilch-Produkte als nicht nur Dir, sondern auch unserer Umwelt.

Garantiert
DIE TIERLIEBE.

Unsere Heumilch-Bauern halten durchschn. weniger als 9 Kühe pro Hof. Zilli & Co gehören damit praktisch zur Familie. Das Wohlbefinden und die Gesundheit der Tiere stehen deshalb naturgemäß im Vordergrund. Zudem gewährleistet das strenge Heumilch-Regulativ die Einhaltung verbindlicher Tierwohl-Richtlinien, die regelmäßig kontrolliert werden.

NACHHALTIGKEIT • TIERLIEBE • EHRLICHE QUALITÄT
SEIT Familie Kröll 1954

EIN STÜCK VOM GLÜCK

Was Du über unseren Heumilch-Graukäse wissen solltest...

weniger als **2% FETT** und besonders proteinreich

Früher: ARME LEUTE ESSEN
Heute: SUPERFOOD & FITNESSGUT

GRAUKÄSE = SAUERMILCHKÄSE gibt's in 3 Reifestadien:

JUNG

PREMIUM

PREMIUM BLAU

Gräulich-blauer Edelschimmel

Heumilch = Spezialmilch für Käse

Artenreiches Futter für mehr Genuss

OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL & GENTECHNIK

Doppelt so viel Omega-3-Fettsäuren als herkömmliche Milch

(lt. Studie der Universität für Bodenkultur)

EIN STÜCK FÜRS KÄSEGLÜCK

Vorspeisen & Snacks

ERDÄPFEL-GRAUKÄSE AUFSTRICH 8
GRAUKÄSE NEU INTERPRETIERT 10
TOAST MIT MARINIERTEM GRAUKÄSE 12
KNÖDELSALAT 14

Suppen

GRAUKÄSESUPPE 16
PRESSKNÖDELSUPPE 18

Hauptspeisen

SCHLIACHTANUDELN 20
KÄSESPÄTZLE 22
HOLZKNECHTKRAPFEN 24
SCHLUTZKRAPFEN 26

Schnelle Tipps & Tricks

28

50 shades of GREY CHEESE

Erdäpfel-Graukäse AUFSTRICH

20 min.
leicht
4

Das brauchst Du:

500 g Erdäpfel, 5 EL **SAUERRAHM,** 200 g **GRAUKÄSE JUNG,**
Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Frühlingszwiebeln zum Garnieren

So machst Du's:

Zuerst schälst Du die Erdäpfel und schneidest sie in kleine Stücke. Anschließend weich kochen und pressen bzw. stampfen. Dann gut abkühlen lassen und den Sauerrahm dazugeben. Den Graukäse kannst Du reiben oder zerbröseln und beimengen.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch und Kresse garnieren.

Genuss-Tipp:

Wenn Du es gerne würziger und pikanter magst, kannst Du natürlich auch unseren Graukäse Premium verwenden. Oder wenn Graukäse so gar nicht Dein Geschmack ist, ihn auch komplett weglassen.

Nimm dann einfach einen milden Käse Deiner Wahl oder z.B. unser Reibkäse-Sackerl. Einfach die Menge vom Graukäse durch anderen Käse ersetzen und untermischen.

Schmeckt herrlich auf frisch gebackenem Schwarzbrot.

GLÜCK, HEISST AUF ZILLERTALERISCH : GRAUKÄSE
Ein bröseliger bis geleeartiger Teig mit Topfenstücken durchzogen. Auf der Oberfläche bildet sich der charakteristische Milchschimmel, der ihm seinen Namen verleiht.

Für alle Graukäse-Einsteiger: topfig & speckig.

Zillertaler Graukäse NEU INTERPRETIERT

30 min.
leicht
4

Das brauchst Du:

400 ml Traubensaft, 5 Blatt Gelatine, 250 ml **SCHLAGRAHM,**
300 g **GRAUKÄSE PREMIUM,** Salz, Pfeffer und einen Sahnespender

So machst Du's:

Die Gelatine laut Packung mit dem Traubensaft vermengen und kalt stellen. Den Schlagrahm aufkochen und das weiße Topfige vom Graukäse ein bröseln. Dann mit dem Pürierstab mixen und abschmecken. Die Masse durch ein feines Sieb in den Sahnespender einfüllen und kalt stellen.

Das gelbe Speckige vom Graukäse in dünne Dreiecke schneiden und im Backofen – bei Grillfunktion – für ca. 10 Minuten knusprig backen.

Nun den erkalteten Graukäseschaum auf den Teller sprühen, einen Teelöffel vom gelierten Traubensaft abstechen und mit dem Graukäse-Cracker garnieren.

Genuss-Tipp:

Willst Du Deine Gäste bei der nächsten Grill- oder Dinnerparty so richtig überraschen? Dann ist diese Variante von unserem Graukäse ideal. Auf einem großen Löffel oder in kleinen Weck-Gläschen angerichtet – das perfekte Fingerfood für jede Party.

TOAST MIT mariniertem Graukäse

15 min.
leicht
4

Das brauchst Du:

250 g **GRAUKÄSE,** 4 Scheiben Schwarzbrot, 2 EL Weißweinessig, 60 ml Olivenöl, 1 kleine rote Zwiebel, 20 g Pinienkerne, Salz & Pfeffer

So machst Du's:

Graukäse in ca. 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und in eine flache Schüssel legen. Für die Marinade Essig mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren und über die Käsescheiben gießen. Graukäse mit Frischhaltefolie zudecken und 2 Stunden ziehen lassen.
Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch ebenfalls fein schneiden. Brote toasten, mit Graukäse belegen und mit Zwiebelscheiben, Schnittlauch und Pinienkernen garnieren.

Genuss-Tipp:

Hier gilt natürlich auch: Je nach Geschmack und Laune kannst Du auch einen reiferen bzw. älteren Graukäse verwenden. Und wenn Du es ganz rustikal magst, lege noch eine Scheibe Speck drauf oder einfach einmal das Brot weglassen für einen klassischen Graukäse „Sauer“. Eine bessere Brotzeit gibt es fast nicht!

Das brauchst Du:

1 Packung **SPECK-, SPINAT- ODER KÄSEKNÖDEL** (oder alle 3 im Trio), 150 g **GRAUKÄSE JUNG,** 100 ml Weißweinessig, 120 ml Olivenöl, 1 EL körniger Senf, 1 rote Zwiebel, Radieschen, Essiggurken & gekochte Eier, Salz, Pfeffer und Schnittlauch zum Garnieren

So machst Du's:

Für das Salatdressing Essig, Öl und Senf gründlich vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die kalten Knödel schneidest Du ebenfalls in Scheiben und richtest sie portionsweise auf einem Teller an. Den Graukäse schneidest Du in dünne Würfel. Die gekochten Eier, Radieschen und Essiggurken in Scheiben schneiden und ebenfalls auf den Knödeln anrichten. Mit dem Dressing übergießen und mit den roten Zwiebeln & frischem Schnittlauch garnieren.

Genuss-Tipp:

Wenn Du es gerne intensiver und würzig magst, kannst Du natürlich auch einen älteren bzw. reiferen Graukäse verwenden oder auch die Knödelscheiben vorher kurz in einer Pfanne knusprig anbraten. Diese neue Inspiration für die Restlküche sorgt gerade an heißen Sommertagen für eine kühle Erfrischung!

© kab-vision - stock.adobe.com

© kab-vision - stock.adobe.com

ZILLERTALER Graukäsesuppe

20 min.
leicht
4

Das brauchst Du:

250 g **GRAUKÄSE PREMIUM,** 80 g **SENNEREIBUTTER,** 20 ml Weißwein, 1 mittelgroße Zwiebel, 500 ml Rindssuppe, 250 ml **SCHLAGRAHM,** Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Mehl zum Stauben, Röstzwiebeln und Schnittlauch zum Garnieren

So machst Du's:

Die Zwiebel würfeln und in etwas Butter anschwitzen. Anschließend mit Mehl stauben, mit der Rindssuppe und dem Weißwein aufgießen. Den Graukäse zerbröseln und in die Suppe geben. Unter ständigem Rühren den Käse schmelzen und mit dem Pürierstab mixen.

Zum Schluss 125 ml Schlagrahm einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den übrigen Rahm für die Sahnehaube schlagen. Für die Garnitur ein paar Röstzwiebel drüberstreuen und mit Schnittlauch servieren.

Genuss-Tipp:

Röstzwiebel kannst Du entweder im Backofen schön knusprig backen oder in der Pfanne glasieren. Natürlich kannst Du auch geröstete Schwarzbrotwürfel drüberstreuen. Schmeckt hervorragend dazu!

TRADITION TRIFFT SUPERFOOD
Ein intensives Malzaroma und ein geleeartiger Teig mit hellem, bröseligem Topfenkern.

Ein würziges Käseerlebnis für alle, die es deftig mögen!

ZILLERTALER Pressknödelsuppe

40 min.
leicht
4

Das brauchst Du:

500 g Erdäpfel, 150 g Mehl, 150 g **SPEISETOPFEN,** 1 Ei, Salz,
1 Zwiebel, 300 g **GRAUKÄSE,** je nach Geschmack ein wenig **ZIEGER,**
Butterschmalz zum Herausbraten, 1 Liter Rindssuppe,
Schnittlauch zum Garnieren

So machst Du's:

Die Erdäpfel schälen, kochen, auskühlen lassen und pressen. Dann den Graukäse & den Zieger zerbröseln und gemeinsam mit Mehl, Topfen und Ei zu einem Teig verkneten. Nun kleine Knödel formen und zu flachen Laibchen pressen. In Butterschmalz beidseitig goldbraun herausbacken und in der heißen Suppe, mit Schnittlauch bestreut, servieren.

Genuss-Tipp:

Die Pressknödel kannst Du auch hervorragend zu einem bunten Salat essen – kalt oder warm. Und als Highlight noch einen cremigen Sauerrahm-Dip dazu! Falls es mal schnell gehen musst, kannst Du natürlich auch unsere selbstgemachten Pressknödel im Onlineshop bestellen.

ZILLERTALER Schliachtanudeln

30 min.
leicht
4

Das brauchst Du:

6 Handvoll Bandnudeln, Salzwasser, **1 ZIEGERKUGEL,**
1/8 lt **SCHLAGRAHM,** etwas **SENNEREIBUTTER, GRAUKÄSE** nach Belieben,
Schnittlauch und als Beilage: grüner oder gemischter Salat

So machst Du's:

Die Nudeln in einen Topf geben und mit Salzwasser aufgießen bis sie bedeckt sind. Je nach gewünschter Intensität, die entsprechende Menge der Ziegerkugel reiben und dazugeben. Unter Rühren ca. 8 Minuten köcheln. Dann den zerbröselten Graukäse beimengen – auch hier richtet sich die Menge nach Deinen geschmacklichen Vorlieben. Kurz vor dem Anrichten Schlagrahm und ein paar Flocken Sennereibutter daruntermischen und alles noch einmal gut verrühren. Mit etwas Schnittlauch bestreuen und mit Salat servieren. Dazu passt hervorragend ein frisches Glas Heumilch.

Genuss-Tipp:

Mit jungem Graukäse erhält das Gericht eine eher milde Käsenote, mit unserem Premium-Graukäse wird's würzig und deftig.

Unsere Ziegerkugeln werden aus pasteurisierter, magerer Bergbauern-Heumilch hergestellt und haben weniger als 1 % Fett und eine intensive Würze.

Auch bekannt als Sauermilchkäse

© ARGE Heumilch Österreich

ZILLERTALER Käsespätzle

40 min.
mittel
4

Das brauchst Du:

400 g griffiges Mehl, 4 große Eier, ca. 1/8 lt. **FRISCHE HEUMILCH,** 100 g **BERGKÄSE,** 100 g **ALMKÄSER,** 50g **GRAUKÄSE,** etwas **SENNEREIBUTTER,** 1 große Zwiebel, Röstzwiebeln & Schnittlauch zum Garnieren und als Beilage grünen Salat

So machst Du's:

Mehl, Eier, Salz und die Milch zu einem Teig vermengen. Der Teig darf nicht „fließen“, deshalb die Milch am besten nach und nach dazugeben. Die Masse durch ein Spätzlesieb ins kochende Salzwasser drücken. Wenn die Spätzle obenauf schwimmen, kannst Du sie abseihen.

Nun die klein gewürfelten Zwiebel mit der Sennereibutter in einer Pfanne anschwitzen und mit einem Schuss Milch ablöschen. Berg- & Almkäser reiben, den Graukäse zerbröseln und unter ständigem Rühren im Milch-Zwiebelgemisch schmelzen lassen. Spätzle dazugeben und mit Röstzwiebel und frischem Schnittlauch garnieren.

Genuss-Tipp:

Wenn Du ein bisschen Gries in den Teig gibst, werden die Spätzle flaumiger! Und als Beilage schmeckt am besten grüner Salat mit Essig-Öl-Dressing! MMMMH lecker!

EXTRA LANG GEREIFT – PREMIUM BLAU
Die Rinde setzt zuerst weißen, dann grün-blauen Edelschimmel an – charakteristisch für diesen Sauermilchkäse.

Nur für echte Graukäse-Kenner: extra würzig & deftig

ZILLERTALER Holzknechtkrapfen

40 min.
leicht
4

Das brauchst Du:

Für den Krapfenteig:
350 ml **BERG-HEUMILCH,** 150 g Mehl glatt, 3 Eier, Salz

Für die Füllung:
250 g Erdäpfel mehlig, gekocht, ausgekühlt und gerieben,
150 g **GRAUKÄSE,** 150 g **SPEISETOPFEN,** 1 kleine Zwiebel

SENNEREIBUTTER zum Anbraten

So machst Du's:

Alle Zutaten vom Krapfenteig zu einem glatten Teig verarbeiten und in einer Pfanne zu großen Palatschinken herausbacken. Aus diesen stichst Du dann mehrere Kreise aus - ca. 8 cm Durchmesser. Die Zutaten der Fülle locker zusammenmischen.

Jetzt bestreichst Du die Palatschinkenkreise mit etwas Fülle, zuklappen und in aufschäumender Butter langsam anbraten bis sie goldbraun und knusprig sind.

Genuss-Tipp:

Nicht zu viel Fülle auf die Palatschinken geben, denn diese müssen natürlich noch geschlossen werden. Am besten schmeckt's mit grünem Salat und einem Glas Heumilch. Schon hast Du pures Zillertal-Feeling auf Deinem Teller!

TIROLER Schlutzkrapfen

45 min.
mittel
4

Das brauchst Du:

Für den Nudelteig:
150 g Weizenmehl, 150 g Roggenmehl, 1 TL Olivenöl, etwas Wasser, Salz und Eiklar zum Bestreichen

Für die Füllung:
500 g Erdäpfel mehlig, 1 Zwiebel, 1 Bund Schnittlauch, 200 g **BERGKÄSE,** 200 g **GRAUKÄSE,** 100 g **SPEISETOPFEN,** 50 g **SENNEREIBUTTER,** Salz und Pfeffer zum Abschmecken

So machst Du's:

Zuerst das Weizen- und Roggenmehl auf die Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Olivenöl, einige Esslöffel warmes Wasser und eine Prise Salz hinzugeben. Nun alle Zutaten zu einem festen Teig verkneten, zu einer Rolle aufrollen und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Jetzt mithilfe einer Nudelmaschine den Teig portionsweise dünn ausrollen und mit einem runden Ausstecher mehrere kleine Kreise (ca. 5cm Durchmesser) ausstechen.

Nun geht's an die Fülle: Erdäpfel in der Schale kochen, abgießen, schälen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Jetzt schneidest Du die Zwiebel in kleine Würfel und schwitzt sie in etwas Butter gut an. Dann den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und die beiden Käsessorten reiben.

Jetzt gibst Du die Kartoffeln, den Topfen, den geriebenen Käse, Zwiebel und Schnittlauch in eine große Schüssel und würzt die Masse mit Salz und Pfeffer – alles gut miteinander vermengen. Mit einem kleinen Löffel gibst Du etwas Fülle in die Mitte einer der Teigkreise und bestreichst den Teigrand mit etwas Eiklar. Nun bei der Hälfte zu einem Halbmond einschlagen und den Teig rund um die Füllung fest zusammendrücken.

Nun kannst Du die Schlutzkrapfen in heißem Salzwasser garen und sobald sie an der Oberfläche schwimmen herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Sennereibutter in einer Pfanne braun werden lassen und auf den Schlutzkrapfen verteilen – mit Schnittlauch und geriebenen Käse garnieren.

Genuss-Tipp:

Gib nicht zu viel Fülle auf die Teigkreise, sonst kannst Du sie nicht mehr schließen. Und es kann auch sein, dass die Füllung dann beim Kochen herausläuft. Am besten mit einem gemischten Salat servieren. Richtig lecker!

KENNST DU SCHON ALLE REZEPTHEFTE?

Entdecke die Vielseitigkeit unserer Heumilch-Produkte von Kuh, Schaf & Ziege!

NOCH MEHR REZEPTIDEEN

WWW.ESZ.TIROL/REZEPTE

SCHNELLE IDEEN

Tipps & Tricks

SAUER MACHT FIT

Wenn Du an einem heißen Sommertag eine leichte Abenderfrischung brauchst, schnapp Dir am besten Deinen Graukäse nach Wahl, mariniere ihn mit Essig und Öl und garniere ihn mit frisch geschnittenen Zwiebelringen. MMMMH! Schmeckt herrlich und ist fast fettfrei!

ZIEGERKUGELN

... hast Du sicherlich schon mal gehört oder spätestens bei unseren Schliachtanudeln gelesen. Ziegerkugeln werden auch aus Sauermilchkäse hergestellt, haben ebenso einen hohen Proteingehalt und sind quasi fettfrei. Durch ihre intensive Würze eigenen sie sich perfekt für gschmackige Gerichte wie z.B. Pressknödel, oder Käsespätzle. Cheese up your life!

ZILLERTALER CORDON-BLEU

Bist Du auch Cordon-Bleu Fan? Wir können gar nicht genug davon bekommen – aber natürlich nur vom Zillertaler Cordon-Bleu mit Speck und Graukäse statt Schinken und Gouda. Probier's einfach mal aus und hol dir das Zillertal auf den Teller!

GRAUKÄSE
aus Heumilch

IST ER ZU WÜRZIG, BIST DU ZU MILD.

Nichts für schwache Geschmäcker.

ERLEBNISSENNEREI ZILLERTAL
HOLLENZEN 116, 6290 MAYRHOFEN, ÖSTERREICH
ERLEBNIS@SENNEREI-ZILLERTAL.AT · 0043 5285 62713
ONLINESHOP & INFOS: WWW.ESZ.TIROL

100% RECYCELTES PAPIER

07460067