

ANDECHSER  
NATUR

# Lebenselixier

## Bio-Ziegenmilch



### Hofgeschichten

Wo leben die Ziegen? Zu Besuch bei zwei Bio-Ziegenmilchlieferanten

### Vom Heilmittel aus der Antike zum Trend-Superfood

Ein kurzer Exkurs zur Geschichte der Ziegenmilch

### So gesund ist Bio-Ziegenmilch

Ein Interview mit Ernährungswissenschaftler Dr. Malte Rubach

# VOM HEILMITTEL AUS DER ANTIKE ZUM TREND-SUPERFOOD



Die gesundheitsfördernde Wirkung von Ziegenmilch ist seit Jahrtausenden bekannt. Schon der griechische Arzt Hippokrates (460–375 v. Chr.) setzte Ziegenmilchmolke als Heilmittel ein. Die Heilige Hildegard von Bingen (1098–1179) empfahl Ziegenmilch als unentbehrlich für eine gesunde Küche, und auch Paracelsus (1493–1541) schrieb der Ziegenmilch eine heilende Wirkung zu. Kein Wunder also, dass Bio-Ziegenmilch auch heute als Trend-Superfood gilt. Schließlich ist sie ein vielseitiges Naturprodukt und überzeugt mit einem feinen Geschmacksbild und einer unnachahmlichen Nährstoffzusammensetzung.

Ziegenmilchprodukte von der Andechser Molkerei Scheitz gibt es schon seit über 30 Jahren. Eine Kuhmilchunverträglichkeit in der Familie brachte damals den Gedanken auf eine Erweiterung des Sortiments um Bio-Ziegenmilchspezialitäten. Heute bietet die ANDECHSER NATUR Genussvielfalt aus 100 % Bio-Ziegenmilch eine unverwechselbare Auswahl an Produkten. Dank des ökologisch erzeugten und naturbelassenen Rohstoffs und einer besonderen Expertise in der Veredelung erfüllen sie höchste Ansprüche hinsichtlich Qualität und Geschmack. So überzeugt die Bio-Ziegenmilch pur als Jogurt oder Käse erst den Gaumen, dann den Verstand und schließlich das Herz.

# GENUSSVIELFALT VON ANDECHSER NATUR

**Alle Produkte aus 100 % Bio-Ziegenmilch  
in Bioland-Qualität**



## Bio-Ziegenbutterkäse:

Das mild-feine Ziegenmilcharoma ermöglicht ein zart-sahniges Genusserlebnis mit 48 % Fett. Perfekt aufs Brot und zum Snacken. Auch als Abwechslung beim Raclette geeignet.



**Bio-Ziegenfrischkäse** ist mit seinem fein-cremigen Geschmacksbild (65 % Fett) ein perfekter Begleiter für verschiedene Rezeptvarianten.



**Bio-Ziegenjogurt** mit 5,2 % Fett und den aktiven Kulturen L. acidophilus und B. bifidum ist extra mild und cremig dank der dreimal längeren Reifezeit für mehr Geschmack. Erhältlich im Mehrwegglas und im Becher.



**Bio-Ziegenmilch** überzeugt mit ihrem reinen, milden Geschmack in beiden Fettstufen – 3,0 % und 1,5 % fettarm – und ist verwendbar wie andere Milchsorten auch. Original verschlossen ohne Kühlung haltbar.



**Bio-Ziegen-Camembert** wird mit mikrobiellem Lab hergestellt. Der milde Geschmack und die feine Struktur überzeugen jeden Käseliebhaber. Pur, gebacken oder auf Flammkuchen ein echter Genuss.



**Bio-Ziegenreibekäse** ist im praktischen Portionsbeutel erhältlich. Der geriebene, feinmilde Ziegenbutterkäse gibt Grätschen die besondere Note.

**GENIESSEN SIE DAS  
GESCHMACKSERLEBNIS**

## ... wetterföhlig

Ziegen reagieren sehr empfindlich auf Wetterverhältnisse, vertragen keinen Regen und auch keine nassen Weiden. Aber auch Hitze mögen sie nicht gerne.



## ... häuslich

Ziegen waren die ersten Wiederkäuer, die vom Menschen domestiziert wurden. Schon im 8. Jahrtausend v. Chr. wurden sie im Zweistromland, zwischen Euphrat und Tigris, gehalten. Von Mittelasien aus verbreitete sich die Hausziege über ganz Asien und Afrika und kam wohl im 2. Jahrtausend v. Chr. nach Mitteleuropa.

## ... besonders

Ziegen haben die Fähigkeit der sogenannten Persistenz und können über einen längeren Zeitraum Milch geben, ohne erneut Nachwuchs zu bekommen.

# SCHON GEWUSST?

*Sie sind für ihre neugierige Art, ihr soziales Wesen und ihre köstliche Milch bekannt:*

*Ziegen sind aber auch ...*



## ... gesellig

Ziegen leben gerne in großen Herden, die sich in kleinere Gruppen aufteilen können. Es gibt Freundschaften, aber auch gelegentliche Auseinandersetzungen und einen großen Futterneid. Die Rangordnung in der Herde ist sehr hierarchisch.

## ... gelenkig

Ziegen können dank ihres ausgeprägten Gleichgewichtssinns und ihrer speziellen Hufe gut klettern. Die Hufe bestehen am Rand aus hartem Horn zum Festhaken an den Steinen. Innen sind Sohle und Ballen weich, so dass sie sich an den Boden anpassen können.



## ... wählerisch

Ziegen bevorzugen Blätter und Knospen sowie die feinen Spitzen von Gräsern. Gerne knabbern sie an Büschen wie z.B. Brombeersträuchern.



# HOF, HERZ UND HANDWERK

*Besuch bei zwei Betrieben, die für  
ANDECHSER NATUR Bio-Ziegenmilch liefern*



**„Ziegen sind  
Feinschmecker und  
suchen sich ihr  
Futter genau aus.“**

## ... IM PORTRÄT

### Milchziegenhof Krauter Oberbayern

Christian und Andrea, die mit viel Erfahrung und Leidenschaft ihren Milchziegenhof führen, bewirtschaften den Betrieb seit dem Jahr 2000 im Nebenerwerb – aktuell mit Unterstützung von Sohn Elias.

Die älteste Ziege Dolores ist bereits zwölf Jahre alt und zeigt ganz typische Eigenschaften, die man Ziegen gerne zuschreibt: neugierig, klug – und durchaus mit einem eigenen Kopf. Sie ist eine von derzeit 95 Ziegen, die auf dem Hof der Familie Krauter leben, dazu kommen noch 20 Jungziegen und drei Zuchtböcke. Der Hof umfasst 18 Hektar mit Dauergrünland sowie Flächen für Kleegras und Getreide, auf denen die Familie das Futter für ihre Tiere selbst erzeugt. Dabei legt sie gro-

ßen Wert auf eine besonders schonende Futtergewinnung – etwa durch das seltene Wenden und dem Nachbelüften des Heus. Ziel ist eine hohe Futterqualität, denn diese bildet die Grundlage für gesunde, leistungsfähige und langlebige Tiere.

Ziegen sind Feinschmecker: Mit ihrer gespaltenen Oberlippe können sie gezielt die besten Pflanzenteile auswählen – nährstoffreich, leicht verdaulich und schmackhaft. Grobe, rohfaserreiche Bestandteile lassen sie dagegen oft liegen. Bei Trockenfutterrationen ist deshalb mit etwa 15 % Futterresten zu rechnen. Das ist normal und notwendig, um den Ziegen ihre natürliche Auswahl zu ermöglichen. Dadurch fressen sie mehr, und die Verdauung läuft stabiler.

Die Verdauung der Ziege ist besonders effektiv: Sie bildet viel Speichel, hat im Verhältnis zum Körpergewicht einen besonders langen Darm und einen großen Labmagen. So kann sie sowohl durch Mikroorganismen im Pansen als auch durch körpereigene Enzyme Nährstoffe gut aufschließen. Ziegen benötigen ausreichend Futter und eine optimale Nährstoffversorgung, um gesund und produktiv zu bleiben. Deshalb ist es wichtig, ihnen über den Tag verteilt genügend Fresszeiten zu ermöglichen. Die Verdauung der Ziegen ist darauf ausgelegt, mehrmals täglich kleine Mengen aufzunehmen.

## FUTTER IM FOKUS

Für Ziegen ist es wichtig, dass das Futter auf einem erhöhten und sauberen Futtertisch gereicht wird – denn sie fressen auch gerne aufgerichtet stehend an Sträuchern und Bäumen. Ziegen wollen hoch hinaus, weil sie dort früher schon ihr Lieblingsfutter fanden.



## ... IM PORTRÄT

### Hof Zechberger Niederösterreich

#### Wie wird der Hof bewirtschaftet?

Wir – das sind mein Mann Alois, unsere sechs Kinder, meine Eltern und ich – leben und arbeiten gemeinsam auf unserem Hof im schönen Mostviertel in Niederösterreich. Unser Betrieb liegt im Alpenvorland und wird seit 1985 biologisch bewirtschaftet. Vor 35 Jahren kaufte meine Mutter ihre ersten sieben Milchziegen. Sie suchte damals eine Alternative zu unseren Milchkühen, da wir durch die Kontingentierung stark eingeschränkt waren. Nach und nach wurden es immer weniger Kühe und immer mehr Ziegen. 1999 fanden wir mit der Andechser Molkerei einen verlässlichen und fairen Partner, der uns in einer schwierigen Zeit ohne Milchabnehmer aufnahm. Die Zu-

sammenarbeit lief von Anfang an bestens, und so stellten meine Eltern im Jahr 2000 den Betrieb komplett auf Milchziegen um.

#### Was gehört alles zur Bio-Ziegenmilcherzeugung?

Einen Milchbetrieb zu führen bedeutet, 365 Tage im Jahr für die Ziegen da zu sein. Es erfordert Einsatz, Ausdauer, Herzblut und ein Gespür für Tiere. Für viele von uns ist die Arbeit mehr als ein Beruf, sie ist auch Leidenschaft und Lebensinhalt. Unsere Milchziegen werden zweimal täglich gemolken – morgens und abends. Sie erhalten sechs Mahlzeiten pro Tag, werden täglich eingestreut, und das Getreide für den Melkstand wird jeden Tag frisch gequetscht. Neben der Stallarbeit gibt es über das Jahr verteilt zahlreiche saisonale Aufgaben: Von Jänner bis März liegt der Fokus auf der Kitzaufzucht. Ende März beginnt die Außenarbeit: Weiden errichten, Wiesen abschleppen und Zäune kontrollieren. Ab Mai startet die Futterernte, die bei Schönwetter

bis in den Oktober andauert. An Regentagen nutzen wir die Zeit, um Ställe auszumisten, den Mist zu kompostieren oder die Klauen unserer Ziegen zu schneiden. Im Herbst wird dann der vorkompostierte Ziegenmist zur Düngung auf den Flächen ausgebracht. Der Dezember steht meistens im Zeichen von Instandhaltungsarbeiten. Kurz gesagt: Es gibt immer viel zu tun, und langweilig wird's nie.

#### Thema Weide: Wie ist das bei den Ziegen?

Unser Betrieb befindet sich in Einzellage und ist von eigenen Wiesen umgeben. Etwa zehn Hektar dieser Flächen werden abwechselnd als Weide genutzt. Zwischen den Beweidungsphasen erfolgen regelmäßige Reinigungsschnitte, um die Flächen nachhaltig zu bewirtschaften. Ein Teil der Weideflächen ist so steil, dass eine maschinelle Bearbeitung nicht möglich wäre.

Für unsere Ziegen stellt das kein Problem dar, sie sind trittsicher und an solche Geländeformen gut angepasst. Von Ende April bis Ende Oktober steht unseren Milchziegen täglich der Zugang zur Weide offen. Die Tiere können selbst entscheiden, wann sie hinausgehen und wie lange. Diese Wahlfreiheit fördert das Wohlbefinden der Ziegen.

#### Wie sieht die Kreislaufwirtschaft auf einem Bio-Ziegenhof aus?

Unsere Ziegen erhalten ausschließlich Grundfutter von unseren eigenen Wiesen. Der anfallende Strohmist wird vorgelagert, kompostiert und im Herbst auf den betriebseigenen Flächen als Dünger aufgebracht. Auf Gülle wird vollständig verzichtet, unsere Wiesen werden

Ziegen sind sehr intelligente und neugierige Tiere. Einige schaffen es, Lichtschalter zu betätigen oder Türen zu öffnen.



#### BLICK ZUM NACHBARN

In Österreich gibt es schon seit vielen Jahren landwirtschaftliche Betriebe, die sich auf Ziegenmilch spezialisiert haben. Aufgrund kleinerer Betriebsgrößen, niedrigerer Investitionskosten und der guten Eignung für Hanglagen ist die Ziegenhaltung für viele Betriebe eine sinnvolle Alternative zur Kuhmilcherzeugung. Die Andechser Molkerei Scheitz bezieht etwa die Hälfte der Bio-Ziegenmilch von österreichischen Höfen – auch um die Transportwege ökologisch zu gestalten, denn diese Milch wird für die Bio-Ziegenkäseherstellung in Österreich eingesetzt.

ausschließlich mit Ziegenmist versorgt. Ein Großteil des Strombedarfs wird durch unsere eigene Photovoltaikanlage mit Stromspeicher gedeckt. Die Beheizung des Betriebes erfolgt mit Holz aus dem eigenen Wald. So können wir möglichst viele Ressourcen im Betriebskreislauf halten und unseren Beitrag zur nachhaltigen Landwirtschaft leisten.

**„Die Verantwortung für unsere Tiere, die Umwelt und kommende Generationen ist die Grundlage unserer täglichen Arbeit.“**



# von der Weide auf den Tisch

*Wie kommt die Milch in die Packung,  
der Jogurt ins Glas und der Käse ins Regal?*

## Von der Weide ...

Ziegen entscheiden je nach Witterungsverhältnissen, ob sie im Stall, im Auslauf oder auf der Weide sein möchten. Überall finden sie Klettermöglichkeiten und Beschäftigungsmaterial, damit sie ihre arttypischen Verhaltensweisen ausleben können. Sie fressen frische Gräser mit Blumen und Kräutern, Heu, Getreide, Kleegras und etwas Mineralfutter. Die biologische Vielfalt im Futterangebot ist entscheidend für die Gesundheit der Ziegen und die Qualität der Milch.



## ... in die Molkerei

Für Ziegenmilch bestehen eigene Annahmetanks, um eine strikte Trennung von Kuh- und Ziegenmilch sicherzustellen. Die Milch wird bei Anlieferung auf Standardparameter wie Temperatur, pH-Wert, Zellzahl und Keimzahl geprüft. Zusätzlich wird auf sensorische Auffälligkeiten geachtet, da Ziegenmilch schneller Fremdgerüche oder -geschmäcker annimmt.



## ... in den Melkstand

Ziegen werden zweimal täglich gemolken, morgens und abends. Während des Melkens bekommen sie nahrhaftes Getreide- und Mineralfutter. Eine Ziege in einem ANDECHSER NATUR Bio-Milchbetrieb gibt im Jahr durchschnittlich 650 Liter Milch.



## Für Könner

Die Herstellung von Bio-Ziegenkäse erfordert Sorgfalt, viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl. Sie ist anspruchsvoll, da die Milch sensibel in der Verarbeitung ist:

- Ziegenmilch hat einen niedrigeren Casein-Gehalt und eine andere Eiweißstruktur als Kuhmilch, was sich direkt auf die Gerinnungseigenschaften und die Textur des Käses auswirkt. Das erfordert eine angepasste Schneide- und Rührtechnik.
- Auch die Säuerung muss besonders fein abgestimmt werden, da Ziegenmilch schneller ansäuerst als Kuhmilch.
- Zudem ist sie empfindlicher gegenüber Temperatur- und pH-Schwankungen, was eine präzise Steuerung des Käusionsprozesses notwendig macht.
- Ziegenkäse reift auch in der Regel schneller als Kuhmilchkäse, was auf die andere Zusammensetzung der Milchfette und Proteine zurückzuführen ist.
- Bei der Reifung ist die Pflege intensiver, da die Oberfläche empfindlicher auf Feuchtigkeits-Schwankungen reagiert.

## ... auf den Tisch

Feinschmecker schätzen den reinen, typisch-milden und charakteristischen Geschmack, der durch die Fettsäuren Capron-, Capryl- und Caprinsäure geprägt wird. Die geschmackvollen Bio-Ziegenmilchspezialitäten lassen sich ideal pur genießen und eignen sich ebenfalls bestens für vielseitige Rezeptvariationen.

# SO GESUND IST BIO-ZIEGENMILCH



## Was sind die ernährungsphysiologischen Besonderheiten von Ziegenmilch?

Der Vitamin-D-Gehalt von Ziegenmilch<sup>1</sup> liegt mit 250 Nanogramm pro 100 Milliliter in einem außergewöhnlich hohen Bereich. Kuhmilch mit 3,5 Prozent Fett enthält 88 Nanogramm, fettarme Milch mit 1,5 Prozent Fett 28 Nanogramm und Magermilch enthält keine nachweisbaren Mengen mehr. Muttermilch enthält zum Beispiel 73 Nanogramm Vitamin D. Ziegenmilch liefert somit fast die dreifache Menge an Vitamin D im Vergleich zu Kuhmilch. Ziegenmilch ist außerdem ein besserer Lieferant von Vitamin A, Vitamin B1 und Vitamin B3.

## Weist Ziegenmilch eine besonders gute Bekömmlichkeit auf? Warum?

Grundsätzlich müssen beim Thema Bekömmlichkeit unterschiedliche Faktoren berücksichtigt werden. Geht es um die Verdauung, dann sind proteinreiche tierische Lebensmittel wie Milch<sup>1</sup> sehr bekömmlich. Das gilt auch für Ziegenmilch. Manche Menschen vertragen Ziegenmilch auch bei einer Laktoseintoleranz etwas besser, da sie rund zehn Prozent weniger Laktose<sup>2</sup> als Kuhmilch enthält. Weil es bei dieser Unverträglichkeit um begrenzte Kapazitäten des enzymatischen Abbaus des Milchzuckers geht, kann ein geringerer Gehalt bereits einen Unterschied machen. Betrifft die Frage der Bekömmlichkeit hingegen allergische Reaktionen, dann geht es um eine Reaktion des Immunsystems. Hier sieht der Stand der Forschung<sup>3</sup> so aus, dass eine Reaktion auf das Protein aus Ziegenmilch sehr selten vorkommt, wenn der Körper nicht zuvor eine Allergie gegen Protein aus Kuh-

milch entwickelt hat. Das liegt darin begründet, dass es häufiger zu allergischen Reaktionen auf Kuhmilchprotein kommt und dann aufgrund der hohen Ähnlichkeit zu Ziegenmilchprotein eine sogenannte Kreuzreaktion auftritt, bei der das Immunsystem den Unterschied beider Proteine nicht immer eindeutig erkennen kann. Je nach Prägung kann Ziegenmilch also eine Alternative bei einer Allergie gegen Kuhmilchprotein sein, was aber mit einem Allergologen im Vorfeld abgestimmt werden sollte.

## Oft werden wir gefragt, ob Bio-Ziegenmilch für die Ernährung von Babys und Kleinkindern geeignet ist. Wie ist Ihre Einschätzung?

Ziegenmilch ist in jedem Fall als Milchersatz und Lebensmittel für Babys und Kleinkinder geeignet. Generell aber, wie andere tierische Milch auch, vor dem zweiten Lebensjahr nur als Zutat in Milch-Getreide-Breien, dann auch als Getränk. Je höher die Kontrollstandards, desto besser, was neben ökologischer Erzeugung und Herstellung auch nochmal die lebensmittelhygienischen Aspekte betrifft.

### Unser Interviewpartner:

Dr. Malte Rubach ist Experte für Lebensmittel, Ernährung, Nachhaltigkeit und Innovation. Er ist Autor von mehreren Büchern, u.a. „Plädoyer für die Milch“.

<sup>1</sup> Herremans L, Nommensen P, Penning B, Laus MC. Comprehensive overview of the quality of plant- and animal-sourced proteins based on the digestible indispensable amino acid score. *Food Sci Nutr.* 2020 Aug;8(10):5379-5391

<sup>2</sup> Souci-Fachmann-Kraut, 8. revidierte und ergänzte Auflage 2016

<sup>3</sup> Benjamin-van Aalst O, Dupont C, van der Zee L, Garssen J, Knipping K. Goat Milk Allergy and a Potential Role for Goat Milk in Cow's Milk Allergy. *Nutrients.* 2024 Jul;16(15):2402



## Auf einen Blick: Was ist drin in jedem Glas Ziegenmilch?



→ **A2-MILCH** Milch enthält verschiedene Eiweiße. Die Caseine machen etwa 80 % des Gesamteiweißes aus, der Rest sind Molkenproteine. Das im normalen Sprachgebrauch als Casein bezeichnete Eiweiß ist ein Gemisch aus verschiedenen Eiweißen, etwa alpha-Caseine und beta-Caseine. Die häufigsten Varianten beim beta-Casein sind das A1-beta-Casein sowie das A2-beta-Casein. Der Unterschied liegt allein im Austausch einer einzelnen Aminosäure innerhalb des Eiweißes. Das beta-Casein in Muttermilch liegt beispielsweise ausschließlich in der A2-Form vor, ebenso bei Ziegenmilch. Diese sogenannte A2-Milch wird mit einer guten Verträglichkeit in Verbindung gebracht.

→ **WEISSE FARBE** Ziegenmilch ist sehr weiß, weil Ziegen das Beta-Carotin, das sie mit der Nahrung aufnehmen, fast vollständig in Vitamin A umwandeln, bevor es in die Milch gelangt. Dadurch enthält Ziegenmilch wenig bis kein Beta-Carotin, welches die gelbliche Färbung von Kuhmilch hervorruft.

→ **ZUSAMMENSETZUNG** Ziegenmilch punktet mit einem hohen Anteil an kurz- und mittelketten Fettsäuren. Diese werden vom Körper leichter aufgenommen als langketige Fettsäuren. Das in ihr enthaltene Fett besteht aus sehr kleinen und gleichmäßig verteilten Fettkügelchen. Selbst das Eiweiß in der Ziegenmilch ist anders strukturiert und besonders fein verteilt und gilt für Menschen als gut verdaulich.

## Beauty-Tipp Ziegenmilch

Für eine frische Ausstrahlung sorgt eine selbstgemachte Maske mit Ziegenmilch: 3 Eßlöffel gemahlene Mandeln, 1 Eßlöffel Honig und 2-3 Eßlöffel Ziegenmilch. Einfach alles zu einer cremigen Masse verrühren, mit den Fingern oder einem Pinsel auf die zuvor gereinigte, trockene Haut geben und mindestens 15 Minuten einwirken lassen. Anschließend mit lauwarmem Wasser abwaschen. Übrigens wirkt Ziegenmilch auch pur wunderbar: Morgens und abends mit einem Wattepad aufgetragen, unterstützt sie ein weiches und gepflegtes Hautgefühl.



Sabine Burgstädter,  
Naturkosmetikfachberaterin



## FLAMMKUCHEN MIT ZIEGENFRISCH- UND REBEKÄSE

🕒 10 Min. Zubereitungszeit + 15 Min. Backzeit

🕒 2 Portionen

150 g ANDECHSER NATUR Bio-Ziegenfrischkäse · 50 g ANDECHSER NATUR Bio-Ziegenreibekäse · 1 Rolle Blätterteig (ca. 270 g) · 150 g braune Champignons · 10 Walnusskerne · 1 EL Schnittlauchröllchen · Salz, Pfeffer · 3 EL Wasser · Je nach Saison: 3 Feigen und etwas Honig

(1) Den Blätterteig ausrollen und in acht gleichgroße Rechtecke schneiden. Die Blätterteigteilchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. (2) Für den Belag ANDECHSER NATUR Bio-Ziegenfrischkäse mit Wasser cremig verrühren und auf den Blätterteig streichen. Tipp: Zum Rand hin 1 cm Platz lassen. (3) Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen. (4) Champignons in Scheiben schneiden, Walnusskerne grob hacken und auf dem Bio-Ziegenfrischkäsebelag verteilen. ANDECHSER NATUR Bio-Ziegenreibekäse um die Champignons geben und den Belag mit Salz und Pfeffer bestreuen. (5) Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. (6) Herausnehmen, mit etwas frischem Schnittlauch garnieren und noch warm genießen. **Tipp je nach Saison:** Feigen statt Champignons für den Belag verwenden, geriebenen Käse weglassen und die frischen (7) Blätterteigteilchen mit Honig beträufeln.

## BULGURSALAT MIT ZIEGENFRISCHKÄSE

🕒 30 Min. ☺ 2 Portionen

Bulgursalat: 100 g Bulgur · 200 ml Gemüsebrühe · 2 Zehen Knoblauch · 1 rote Zwiebel · 200 g kleine Tomaten · 50 g Tomatenmark · 2 EL Olivenöl · 1 EL Balsamicocreme · 2 EL gehackte Petersilie (frisch oder TK) · Salz · Pfeffer · Paprikapulver

Zucchinirollchen: 2 mittelgroße Zucchini · etwa 1/2 EL Öl · Salz (oder Rauchsalz) · Paprikapulver · 150 g ANDECHSER NATUR Bio-Ziegenfrischkäse · 50 g Rucola

(1) Den Bulgur waschen und in der Gemüsebrühe aufkochen. Auf niedriger Stufe etwa 10 Minuten quellen lassen, bis das komplette Wasser aufgesogen ist.

(2) Währenddessen Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Tomaten ebenfalls fein würfeln. Alles zusammen mit Tomatenmark, Öl, Balsamico und Petersilie in eine große Schüssel geben und vermengen.

(3) Den Bulgur hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. (4) Zucchini mit einem Sparschäler oder scharfem Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden. In etwas Öl von beiden Seiten anbraten. Die Zucchinistreifen sollten leicht gebräunt sein. Anschließend von beiden Seiten salzen und mit Paprikapulver bestreuen. (5) Je Zucchinistreifen ein TL ANDECHSER NATUR Bio-Ziegenfrischkäse auf ein Ende geben und von dort aus aufrollen. (6) Rucola, Bulgursalat und Ziegenkäse im Zucchinimantel zusammen servieren.



## FÜR INNOVATIVE GENIESSEN: HEUTE GERNE BIO-ZIEGENMILCH

Wie beschreibst du das Geschmacksbild der Bio-Ziegenmilch?

Zur Beurteilung dienen neben dem Geschmack auch immer Geruch, Aussehen und Konsistenz der Milch. Der Ziegenmilchgeschmack ist mild bis leicht aromatisch nach Ziege, fein süßlich-nussig mit zarter Kräuternote. Vorbehalte bezüglich eines zu starken Ziegen Geschmacks sind unbegründet. Eine wesensgerechte Haltung der Ziegen – etwa durch Auslauf im Freien, eine gesunde, kräuterreiche Futtergrundlage für die Ziegen und eine gute Stallorganisation – sorgen für einen fein-mild Geschmack.

Wie sieht dein persönliches Ziegenmilchgenusserlebnis aus?

Eine hochwertige Milch in einem schönen Glas – warum nicht einmal in einem Weinglas – spricht alle Sinne an. Gästen biete ich nicht nur Tee oder Kaffee zu Kuchen und Gebäck an, sondern gerne auch die Bio-Ziegenmilch.

Pur und kalt oder warm als Kakao. Vielleicht zunächst überraschend, aber die Resonanz ist immer positiv.

Welches Rezept mit Ziegenkäsespezialitäten empfiehlt du gerne weiter?

Unser Bio-Ziegencamembert mit gutem Olivenöl gebraten, mit etwas Honig beträufelt zu Salat schnell gezaubert und je nach saisonaler Salatauswahl ein überraschend abwechslungsreiches Geschmackserlebnis.

Weitere Rezeptideen finden Sie hier:

[andechser-natur.de/de/rezepte](http://andechser-natur.de/de/rezepte)

Unsere Interviewpartnerin: Nelly Völkle ist Milch- und Käse-Sommelière und Produktmanagerin für die ANDECHSER NATUR Bio-Ziegenmilchspezialitäten

## IMPRESSUM

ANDECHSER NATUR Archiv  
S. 12, Ingolf Hatz; Getty Images: Farida Biktimoirova, keiko takamatsu, Olya Haifisch  
Realisation:  
TERRITORY GmbH  
Carl-Bertelsmann-Straße 161 m  
33311 Gütersloh  
Redaktion: Nele Bruns  
Grafik: Georg Gorontzi, Carola Renneke

Druck:  
Vetterling Druck & Medien KG  
Klepperstrasse 18 / A3  
83026 Rosenheim

Folgen Sie uns auf  
unseren Kanälen



## GENUSSPAKET

Wir verlosen 10 Genusspakete mit allen Bio-Ziegenmilchprodukten, die ANDECHSER NATUR zu bieten hat. Und so geht's: Schicken Sie bis 15. März 2026 die Antwort auf die Frage „Wieviel Milch gibt eine Ziege in einem ANDECHSER NATUR Bio-Milchbetrieb im Jahr durchschnittlich?“ mit dem Stichwort „Genussvielfalt Ziegenmilch“ an [gewinner@andechser-molkerei.de](mailto:gewinner@andechser-molkerei.de)

Weitere Infos und  
Teilnahmebedingungen hier  
→





# Upgrade für dein Wohlbefinden

Probier mal was Neues:  
[www.andechser-natur.de/ziegenmilchprodukte](http://www.andechser-natur.de/ziegenmilchprodukte)