Eine scharfe Sache – steirischer Kren!

Steirischer Kren gilt neben einigen weiteren hochwertigen Produkten unseres Landes wie dem Apfel, Kernöl, Käferbohne etc. als eines der Leitprodukte der Steiermark und wird von etwa 50 Betrieben auf 300 ha angebaut. Mit dem EU-Gütesiegel „geografisch geschützte Angabe" ausgezeichnet, werden jährlich ca. 3500 Tonnen der scharfen Wurzel geerntet. Dass die Kultur des Steirischen Krens sehr viel händische Arbeit erfordert, besagt auch das Sprichwort: „Der Kren will jeden Tag seinen Herren sehen."

Kren erfreut sich besonders zu Ostern zu gutem steirischen Osterfleisch größter Beliebtheit. Aber auch in allen Jahreszeiten ist Kren ein richtiger Scharfmacher in der Küche, zudem unter anderem durch seinen Gehalt an Vitamin C und den scharfen Senfölglykosiden gesundheitlich wertvoll. Steirischer Kren harmoniert mit nahezu allen Gerichten und gehört daher auf den Tisch wie Salz und Pfeffer. Für die Zubereitung des Steirischen Krens schälen Sie zuerst die Wurzel um sie anschließend zu „reißen". Dabei ist es wichtig, die Stange senkrecht zur Reibefläche zu halten, damit sich keine langen Fasern bilden. Um das volle Aroma zu bewahren, muss der Kren rasch serviert werden. Findet er Verwendung in Soßen, sollten diese nicht mehr kochen. Um Verfärbungen zu vermeiden, kann man ihn mit Zitronensaft oder Essig beträufeln.

Kren lässt sich keineswegs nur frisch gerieben zur Jause genießen. Für Kreative lassen sich aus Steirischem Kren nicht nur Vor- und Hauptspeisen, sondern auch Beilagen, Aufstriche und Salate zubereiten.

Foto: Bernhard Bergmann

Steirische Kren-Quinoa- Röllchen

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Palatschinken

150 g Mehl (glatt)
2 Stk. Eier
250 ml Milch
1 EL Butter (geschmolzen)
1 Prise Salz
Öl oder Butter zum Herausbacken

Füllung

100 g Quinoa
250 ml Wasser
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Stk. Eigelb
gehackte Petersilie
2 Stk. gekochte Rote Rüben (mittelgroß)
200 g Frischkäse
1 Stk. Steirische Krenwurze g.g.A.
Olivenöl
Apfelessig

Zubereitung:

Für den Palatschinkenteig die Eier, Mehl, Milch und geschmolzene Butter mit einer Brise Salz verquirlen. Mit einem Schöpflöffel die Teigmenge dosieren und die Palatschinken mit etwas Öl herausbacken.

Quinoa in etwas Salzwasser weichkochen und auskühlen lassen. Eigelb, Salz, Pfeffer und die gehackte Petersilie in die Quinoa-Masse einrühren. Die Masse in die Palatschinken füllen und einrollen. Die gefüllten Palatschinken für 10 min. im vorgeheizten Backofen bei 150 °C erwärmen. Die gekochten roten Rüben schälen und in dünnen Scheiben aufs Teller legen und mit Olivenöl und Apfelessig marinieren. Mit zwei Löffeln aus Frischkäse Nockerl formen und neben den Rüben anrichten. Den Steirischen Kren g.g.A. mit einer feinen Reibe über die Palatschinke und die Nockerl reiben.

Foto: GEOPHO

Apfelkarottenkren

Zutaten:

2 EL frisch geriebenen Steirischen Kren g.g.A.
2 mittelgroße Äpfel
2 Karotten
Etwas Essig oder Zitronensaft
Prise Salz, Prise Zucker

Zubereitung:

1/16 l Wasser mit Zitronensaft oder Essig und Salz verrühren, geschälte Äpfel in die Flüssigkeit reiben, geriebene Karotten hinzufügen, mit Kren und Zucker gut abschmecken.

Foto: GEOPHO

Schinkenröllchen mit Krentopfenfülle

Zutaten:

8 Scheiben Schinken gekocht
250 g Topfen (20% Fett)
125 g Creme Fraiche
4 EL frisch geriebenen Steirischen Kren g.g.A.
Zitronensaft, Prise Salz

Zubereitung:

Im ersten Schritt vermengen Sie den Topfen und die Creme Fraiche. Dann reiben Sie den Steirischen Kren frisch dazu und mengen ihn vorsichtig unter. Die Masse noch mit Zitronensaft und Salz gut abschmecken. Zum Abschluß die Schinkenscheiben mit dem Krentopfen bestreichen und einrollen. Am besten mit dem knackigen Grazer Krauthäuptel servieren.

Foto: Lexpix/Kochen und Küche

Steirische Krensuppe mit Räucherforelle

Zutaten für 4 Portionen:

20 g Butter
1 mittelgroße Zwiebel
20 g glattes Mehl
1 l klare Gemüsesuppe
150 g Rahmfrischkäse
Salz und Pfeffer
Saft von ½ Zitrone
4 EL frisch geriebener Steirischer Kren g.g.A.
frische Kräuter (Kresse, Dill)
150 g Räucherforelle

Zubereitung (ca. 20 Min.):

Die Butter in einem Topf zerlassen und die fein geschnittene Zwiebel darin glasig anschwitzen, das Mehl hinzugeben und leicht bräunen, mit Gemüsesuppe aufgießen, den Frischkäse dazugeben und unter ständigem Rühren auflösen und leicht köcheln lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft würzen. Zum Schluss erst den Steirischen Kren g.g.A. zugeben und servieren.

Klassisch passt zur Suppe Räucherforelle. Dazu das Filet in Streifen schneiden, kurz erwärmen und mit der Suppe anrichten.

Tipp: Als Einlage in die Krensuppe passen ebenso gut Erdäpfelstroh oder Weißbrotwürfel.

Foto: Bernhard Bergmann

Steirische Erdäpfel-Krensuppe

Rezept von Küchenchef Karl Rennhofer, Wirtshaus Gallbrunner, Waisenegg Birkfeld

Zutaten für 4 Personen:

½ kg Kartoffeln
1 mittlere Zwiebel
Butter
3 dag frisch geriebener Steirischer Kren g.g.A.
Mehl
½ l Schlagobers
1½ l Rindsuppe
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel in Öl anschwitzen, mit Mehl stauben und mit Rindsuppe aufgießen. Anschließend die rohen Erdäpfelwürfel darin weichkochen. Frischen steirischen Kren g.g.A. reiben und alles mit dem Stabmixer pürieren und mit Schlagobers, Salz und Pfeffer verfeinern.

Foto: GEOPHO

Erdäpfelpüree mit Steirischem Kren

Zutaten:

500 g mehlige Erdäpfel
50 g Butter
1/8 l heiße Milch oder kaltes Schlagobers
Prise Salz, Muskatnuss
2 EL frisch geriebenen Steirische Kren g.g.A.

Zubereitung:

Erdäpfel schälen und in Salzwasser weich kochen, abseihen, ausdampfen lassen und pürieren, heiße Milch oder kaltes Schlagobers sowie weiche Butter unterziehen, mit Salz und Muskatnuss abschmecken, geriebenen Kren hinzugeben.

Foto: Bernhard Bergmann

Gebackener Jungkarpfen mit Krenpüree & Steirer-Remoulade

Rezept von Küchenchef Alexander Robin, Landhauskeller Graz

Zutaten je Person:

Fisch

180 g geschröpftes Karpfenfilet (am besten Jungkarpfen unter 3,5 kg)
Zitrone
1 Ei
glattes Mehl
feine Semmelbrösel
halb Butterschmalz/halb Sonnenblumenöl zum Frittieren

Kartoffelpüree

1 mehlige Kartoffel
10 g Butter
50 ml Milch
Salz, Pfeffer
Muskatnuss gerieben
1 TL Oberskren vom steirischen Kren

Remoulade

1 Eigelb
1 gestrichener TL Senf
1 gestrichener TL Essig
Salz
Sonnenblumenöl & Kernöl – jeweils 30 ml
1 gehacktes, gekochtes Ei
gehackte Kapernbeeren, Essiggurkerl & Petersilie

Zubereitung:

Karpfenfilet mit Zitronensaft betreufeln & salzen, anschließend durch die Panierstraße schicken & im heißen Fett goldbraun in der Pfanne ausbacken. Für das Pürree die Kartoffeln schälen, weichkochen und anschließend pressen. Die restlichen Zutaten mit der Kartoffel vermengen (Milch muss erwärmt werden – gleiche Temperatur wie Kartoffel) und abschmecken. Für die Remoulade, Sonnenblumenöl und Kernöl bei ständigem Rühren in das Eigelb einarbeiten bis eine homogene Masse entsteht (Mayonnaise), anschließend mit den restlichen Zutaten vermengen.

Beim Anrichten das Püree mit frisch gerissenem Steirer-Kren, Schnittlauch & Gartenkresse bestreuen und mit einer halben Zitrone garnieren.