

Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., ein gesunder Genuss!



Das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. besitzt mit 80 % eine der höchsten Mengen an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren aller Öle überhaupt. Zudem ist es reich an Vitamin E, 100 g des Öls enthalten durchschnittlich 29 mg Vitamin E, was ca. 20% des täglichen Bedarfs abdeckt.

Die schonende Röstung der Kerne ohne Einsatz chemischer Zusätze und ohne Nachbehandlung wie Filtration oder Raffination macht es zu einem wertvollen Teil unserer Ernährung. Der Röstvorgang bedingt das besondere Aroma des Öls, wann der Röstvorgang abgeschlossen ist, liegt im Fingerspitzengefühl und der Erfahrung des Pressmeisters. Jeder Produzent kann dadurch Kürbiskernöl mit unverwechselbarem Aroma anbieten, wie es sich bei der jährlichen Kürbiskernölprämierung der Landwirtschaftskammer zeigt. Es enthält von Natur aus wertvolle Inhaltsstoffe, deren tatsächlicher Gehalt aufgrund unterschiedlicher Wetter- und Bodenbedingungen, natürlichen Schwankungen unterliegt. Auch der Presskuchen hält immer mehr Einzug in die Küche und zeichnet sich durch hohen Gehalt an Eiweiß und Ballaststoffen aus.

Suchen Sie Ihren Betrieb unter www.steirisches-kuebiskernoel.eu/Vertrieb und probieren Sie nachfolgende Genussrezepte aus!



Alle Fotos ©Stefan Kristoferitsch

Knusprige Kürbiskernstangerln mit Käse

Zutaten für 4 Portionen

- 450 g Weizenmehl Type 700
- 50 g Kürbiskernmehl
- 30 g Germ
- 2 EL Kürbiskernöl
- 10 g Salz
- 300 ml Mineralwasser
- 1 Ei
- Käse zum Bestreuen

Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten in eine Knet-schüssel geben und sehr gut verkneten, danach zugedeckt ca. 20 Minuten gut aufgehen lassen. Den Teig in 12 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln schleifen, diese ca. 10 Minuten zugedeckt entspannen lassen. Danach die Teigstücke umdrehen und auf der bemehlten Arbeitsfläche mit einem Rollholz zu einer großen Zunge mit ca. 30 cm Länge ausrollen. Diese dann wie Salzstangerln einrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit verquirltem Ei bestreichen und mit geriebenem Hartkäse bestreuen. Nochmals 10 Minuten aufgehen lassen und dann bei 200 Grad ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Rezept: Eva Maria Lipp

Kartoffel-Kürbissuppe

Zutaten für 8 Portionen

- 350 g Kartoffeln, mehlig
- 250 g Kürbisfleisch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Butterschmalz
- Liebstöckel (Maggikraut)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 600 ml Wasser
- 1 Suppenwürfel für Hühner- oder Gemüsebrühe
- Zitronensaft
- 8 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
- Steirische Kürbiskerne, geröstet

Zubereitung:

Kürbis und Kartoffeln schälen, waschen und grob zerteilen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in heißem Fett anschwitzen, anschließend Kürbis, Kartoffeln und fein gehackten Liebstöckel zugeben. Alles kurz dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, mit Wasser aufgießen, Suppenwürfel zugeben und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen. Wenn Gemüse weich gekocht ist die Suppe mit einem Pürierstab fein mixen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in Teller anrichten, je 1 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. darüber träufeln und mit Kürbiskernen garnieren.

Rezept: Maria Pein (Landwirtin und Gemeinschaftsmitglied, 2007)



Steirische Kürbiskernölpolenta (mit Pilzen)

Zutaten für 6 Portionen

- 200 g Milch
- 40 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- 50 g Polenta
- 20 g geröstete Kürbiskerne, gehackt
- 10 g Haselnüsse, gehackt
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt

Zubereitung:

Milch mit Kürbiskernöl und Gewürzen aufkochen, Polenta und Haselnüsse zugeben und unter ständigem Rühren gut einkochen lassen. Zum Schluss Knoblauch und Steirische Kürbiskerne unterrühren.

Tipp: Die Masse auf ein Blech streichen, bei 180 °C kurz backen und in Rechtecke schneiden. In dieser Form eignet es sich auch als Suppeneinlage.

Vorspeisen-Variante mit Pilzen:

Pilze waschen und blättrig schneiden, Zwiebel putzen und fein hacken. Beides gut dünsten und mit gehackter Petersilie, wenig Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit den Polentaschnitten als Vorspeise oder Zwischengang heiß servieren.

Rezept: Gemeinschaft
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Styrian Chicken-Salad-Bowl

Zutaten für 2 Portionen

2 Stk. Hühnerbrust, ½ TL Rauchsatz
 1 TL Paprikapulver edelsüß
 ½ TL Cayennepfeffer
 getrocknete Kräuter: je 1 TL Oregano,
 Thymian, Basilikum
 Sonnenblumenöl
 1 Tasse schwarzer Vollkornreis
 3 EL Walnusskerne, halbiert
 3 EL blanchierte Mandeln
 1 kleine Dose Mais, Salz
 1 Stk. Paprika orange
 etwas Salatgurke, ungeschält
 4 Stk. mittelgroße braune Champignons
 12 Stk. Cocktailtomaten
 1-2 Stk. Jungzwiebel
 Salatmischung, zB. Grazer Krauthäuptel,
 Rucola, Sauerampfer, Spinatblätter
 Petersilie gehackt

Soße: 150 g Soja-Mandelcreme
 fermentiert (Joghurtalternative)
 1 TL Honig
 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer
 2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.



Zubereitung:

Zuerst den schwarzen Reis laut Zubereitung auf der Verpackung mit etwas Salz kochen, gegen Ende der Kochzeit Walnusskerne und blanchierte Mandeln zugeben und alles abkühlen lassen. Währenddessen Rauchsatz, Paprikapulver, Cayennepfeffer und getrocknete Kräuter mischen und das Hühnerfleisch damit einreiben. Anschließend die marinierten Hühnerbrüste bei mittlerer Hitze in Öl beidseitig braten. Reis und Hühnerbrust sollten beim Servieren lauwarm oder kalt sein. Salat waschen und gut abtropfen lassen. Paprika in kleine Stücke schneiden und mit dem Mais vermischen, evtl. auch etwas Gurke würfelig schneiden und ebenfalls untermischen. Champignons blättrig schneiden, Jung-

zwiebel in feine Ringe und die Cocktailtomaten halbieren oder vierteln. Für die Soße zuerst den Honig in Zitronensaft auflösen, mit Soja-Mandelcreme und Kürbiskernöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat in zwei großen Schüsseln (Bowls) anrichten, geschnittenes Hühnerfleisch, Reis-Nussmischung und vorbereitetes Gemüse ansprechend darüber verteilen und mit der Soße üppig garnieren. Zum Schluss noch etwas gehackte Petersilie darüber streuen.

Tipp: Hühnerbrust und Reis kann am Vortag zubereitet werden denn diese Bowl eignet sich hervorragend als kaltes Mittagessen, auch für die Arbeit. Dazu die Soße aber extra verpacken und erst kurz vorm Verzehr zugeben. Wer einen besonderen sommerlichen Geschmacks-Kick möchte sollte bei der Soße anstatt Soja-Mandelcreme die Soja-Kokosalternative ausprobieren. Natürlich eignet sich auch einfaches Naturjoghurt (3,5 % Fett) als Basis.

Rezept: Theresia Fastian, www.fastian.at



Zubereitung:

Die Eier trennen, die Eidotter mit zwei Drittel des Zuckers und dem Vanillezucker schaumig rühren, die Eiklar mit dem restlichen Zucker fest aufschlagen. Die Brösel, die Kürbiskerne, das Kürbismehl und den Rum unter die Dottermasse ziehen, danach den Eischnee unterheben und die Masse in eine Tortenform mit 26 cm Durchmesser füllen. Bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen. Den Tortenboden in der Form auskühlen lassen. Für die Creme die Gelatineblätter in kaltes Wasser einlegen. Die Milch mit der Vanilleschote aufkochen und salzen. Den Maisgrieß, Zucker und Vanillezucker einkochen, gut umrühren und dann auf dem ausgeschalteten Herd 15 Minuten nachziehen lassen. Das Maisstärkemehl in wenig Milch anrühren, zur noch heißen Polenta geben und nochmals kurz aufkochen. Die Polenta nach dem Auskühlen mit dem Handmixer gut durchrühren. Das Schlagobers aufschlagen, die Gelatine in Zitronensaft auf kleiner Flamme zerlassen und mit dem Kürbiskernöl unter die Polentamasse ziehen, zuerst das Schlagobers unterheben. Den Tortenboden aus der Form lösen und umdrehen, in die gereinigte Ringform zurücklegen und mit Preiselbeermarmelade gut bestreichen. Die Creme darauf gleichmäßig verteilen und glattstreichen, die Torte zudecken und mindestens 4 Stunden stocken lassen. Die Torte aus der Form lösen und die Tortenstücke einteilen. Mit geschlagenem Obers auf jedes Tortenstück eine Rosette aufdressieren und mit Kürbiskernkrokant und einer Preiselbeere garnieren.

Rezept: Eva Maria Lipp

Kürbiskern-Polentatorte

Zutaten für 12 Portionen

Boden: 6 Eier
 200 g Kristallzucker
 1 P. Vanillezucker
 80 g Semmelbrösel
 150 g Kürbiskerne,
 geröstet u. gerieben
 50 g Kürbiskernmehl
 2 EL Rum

Creme: 6 Blatt Gelatine
 500 ml Milch
 1 Vanilleschote
 1 Prise Salz
 80 g Maisgrieß
 60 g Kristallzucker
 1 P. Vanillezucker
 40 g Maisstärke
 250 ml Schlagobers
 Saft von 1 Zitrone
 4 cl Kürbiskernöl
 Preiselbeermarmelade
 zum Bestreichen,
 Obersrosetten, Kürbiskernkrokant u. Preiselbeeren als Garnitur



Zubereitung:

Schokolade im Wasserbad schmelzen, Ei, Eidotter, Salz und Kürbiskernöl unter die (lippenwarme) Schokolade rühren. Obers

Kürbiskernöl-Schokoladenmousse

Zutaten für 4 Portionen

125 g Schokolade, weiß
 1 Ei
 1 Eidotter
 1 Prise Salz
 40 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
 2 Blätter Gelatine
 2 EL Orangenlikör
 3 cl weißer Rum
 300 g Obers
 frisches Obst nach Belieben

steif schlagen. Gelatine kurz in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken, im Likör-Rumgemisch erhitzen bis sie sich aufgelöst hat und anschließend unter die Schokoladenmasse rühren. Geschlagenes Obers ebenfalls unter die kalte Schokoladenmasse ziehen.

Mousse in vier Dessertgläser (Variante 1) oder eine große Schüssel (Variante 2) füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank für mindestens vier Stunden kaltstellen.

Anrichten:

Variante 1: Dessertgläser vor dem Servieren mit frischem Obst garnieren.

Variante 2: Beim Anrichten einen Löffel oder Eisportionierer in heißes Wasser tauchen, damit Halbkugeln oder Nocken aus dem Mousse austreten und auf vorgekühlten Tellern anrichten, beliebig garnieren (z. B. mit einem Beerenragout bzw. Früchten der Saison).

Rezept: Hans Peter Fink
 (steirischer Spitzenkoch)