

STEIRISCHES  
KÜRBIS  
KERNÖL  
g.g.A.



# Presskuchen

## REZEPTE



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

 LE 14-20  
Ernährung für ein lebendiges Leben

 Das Land  
Steiermark

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums.  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.



# Presskuchen

## EIN HOCHGENUSS MIT DEM GEWISSEN EXTRA

In der Ölmühle entsteht durch den Pressvorgang neben dem Steirischen Kürbiskernöl g.g.A. ein weiteres hochwertiges Produkt. Dieses spezielle Beiwerk des Grünen Goldes, der sogenannte Presskuchen, gewinnt zunehmend an Bedeutung für die moderne Küche. Während die wertvollen Fettsäuren als Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. in die Flasche mit der unverwechselbaren Banderole gelangen, verbleiben weitere Inhaltsstoffe im Presskuchen. Dieser zeichnet sich somit durch eine ganze Reihe hochwertiger Inhaltsstoffe aus. Abgesehen davon überzeugt er durch seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Lange Zeit unterschätzt, findet dieses grünlich-braune Pulver nun die Beachtung, die es verdient.

### „GOLD-STAU“ MIT POTENZIAL

Gerade in der heute so bewussten Küche erntet dieses Zusatzprodukt, das am Rande des Steirischen Kürbiskernöls g.g.A. entsteht, große Begeisterung. Mit seinem Eiweiß-Gehalt trifft es genau den Zeitgeist und erfüllt die Ansprüche

an eine moderne Ernährung. Fitnessbegeisterte sorgen durch seine Zugabe in Smoothies, Shakes und Riegel für eine Extraportion Eiweiß. Backfreudige kommen mit diesem glutenfreien Kürbiskernmehl ebenfalls auf ihre Kosten. Gänzlich ersetzt werden können herkömmliche Mehle damit zwar mangels Klebereigenschaften nicht, aber bis zu 25 Prozent lassen sich je nach Rezept damit tauschen.

### NUSSIGE NOTE

Kreativität und Mut zu Neuem werden mit einer nussigen Note in Brot, Kuchen oder Palatschinken belohnt. Selbst das klassische Sonntags-Schnitzel präsentiert sich mit einer Presskuchen-Panade im trendigen Gewand. Da das Kürbiskern-Mehl einen gewissen Restfettgehalt aufweist, ist die Lagerfähigkeit eingeschränkt. Für optimalen Genuss empfiehlt es sich, gleich wie beim Steirischen Kürbiskernöl g.g.A. selbst, stets kleinere Mengen zu kaufen, und diese zeitnah zu verarbeiten.

**Rena Eichberger**

#### IMPRESSUM

FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH: GEMEINSCHAFT STEIRISCHES KÜRBISKERNÖL G.G.A., JULIUS-STRAUSS-WEG 1A, 8430 LEIBNITZ, TEL.: +43 (0) 3452/72151, FAX: +43 (0) 3452/72151-15, OFFICE@STEIRISCHES-KUERBISKERNOEL.EU, WWW.STEIRISCHES-KUERBISKERNOEL.EU. AUSGABE 2022/V1. FOTOS: STEFAN KRISTOFERITSCH.

LAYOUT: WERBEAGENTUR RYPKA GMBH, UNTERBERG 58-60, 8143 DOBL, TEL.: +43 (0) 3136/200 16, WWW.RYPKA.AT. DRUCK: XXXX XXXXXX XXXXX.



## Tipps ZUR VERWENDUNG VON KÜRBISKERNMEHL

- Bei Mürbteigen kann der Fettanteil etwas reduziert werden, da im Kürbiskernmehl noch etwas Fett enthalten ist.
- Kürbiskernmehle können Nüsse zu Teil ersetzen und tragen so zur Geschmacksvielfalt bei.
- Kürbiskernmehl ist glutenfrei und kann bei diesen Speisen und Gebäcken in den oben genannten % Sätzen im Verhältnis zu glutenfreien Mehlen ersetzt werden.
- Teige mit Kürbiskernmehl sind etwas schwerer, aber voll der schönen Farbe und des Geschmacks.
- Kürbiskernmehl dunkel und trocken lagern, damit es nicht klumpt und die Farbe behält.
- Kürbiskernmehl ist ein heimisches Produkt und daher mit gutem Gewissen zu genießen.

**Eva Maria Lipp**

## INHALTSSTOFFE PRESSKUCHEN

### 100G PRESSKUCHEN ENTHALTEN DURCHSCHNITTLICH

Energie	1549 kJ/ 369 kcal
Fett	9,4 g
davon:	
- gesättigte	
Fettsäuren	2,0 g
Kohlenhydrate	2,2 g
davon:	
-Zucker	2,1 g
Eiweiß	61,7 g
Salz	1,6 g

#### INFO

EINE LISTE UNSERER MITGLIEDSBETRIEBE, WELCHE DAS WERTVOLLE PRESSKUCHENMEHL VERMARKTEN FINDEN SIE UNTER [WWW.STEIRISCHES-KUERBISKERNOEL.EU](http://WWW.STEIRISCHES-KUERBISKERNOEL.EU) (MENÜPUNKT VERTRIEB)





# Gemüsestrudel

## MIT KÜRBISKERNMEHL IM GRÜNEN STRUDELTEIG

250 G WEIZENMEHL TYPE 700  
1 PRISE SALZ  
2 EL ESSIG  
1 EL KÜRBISKERNÖL  
125 ML WASSER

**FÜLLE**  
1 KG GEMÜSE DER SAISON  
(WURZELGEMÜSE, FRUCHTGEMÜSE, KÜRBIS,  
ERDÄPFEL, HÜLSENFRÜCHTE ETC.)  
3 EIER  
250 ML SAUERRAHM  
KRÄUTERSALZ  
100 G KÜRBISKERNMEHL  
30 G GRIESS

50 BUTTER ZUM BESTREICHEN  
DES TEIGES UND DES STRUDELS

- Für den Strudelteig alle Zutaten mit dem Knethaken sehr gut verkneten. Den Strudelteig auf der Arbeitsfläche noch schön glatt kneten. Mit Öl benetzen und zugedeckt mindestens 30 Minuten rasten lassen.
- Inzwischen die Fülle vorbereiten: Das Gemüse der Art entsprechend putzen, schälen und wenn möglich im Dampfgarer garen, danach in gefällige Stücke schneiden.
- Die Eier versprudeln, mit dem Sauerrahm gut verrühren und Salz, Kürbiskernmehl und Grieß zufügen. Die flüssige Masse mit dem Gemüse gut vermengen.
- Den Strudelteig vorsichtig auf einem Strudeltuch ausziehen. Ein Drittel der Teigfläche mit der Fülle bestreichen, die restliche Teigfläche mit zerlassener Butter bestreichen.
- Die Teigränder einschlagen, den Strudel mit dem Strudeltuch einrollen, dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit der restlichen flüssigen Butter bestreichen und bei 160 °C 45 Minuten goldbraun backen.

Rezepte: Ing. Eva Maria Lipp, Frische KoehSchule Leoben, September 2021, Fotos: © Stefan Kristofertsch

# Quiche

## MIT KÜRBISGEMÜSE

250 G WEIZENMEHL  
ODER DINKELMEHL  
50 G KÜRBISKERNMEHL  
2 EL KÜRBISKERNÖL  
150 G BUTTER  
2 EIER  
SALZ

**BELAG**  
500 G KÜRBIS JEDWEDER ART  
100 G ERDÄPFEL  
150 G ZUCCHINI  
100 G ZWIEBELN  
30 G BUTTER

KRÄUTERSALZ UND PFEFFER  
THYMIAN UND LIEBSTÜCKEL  
125 ML WASSER  
3 EL SAUERRAHM

KÜRBISKERNÖL ZUM BETRÄUFELN

- Für den Teig alle Zutaten in einer breiteren Schüssel oder auf der Arbeitsfläche zu einem geschmeidigen Teig zusammenkneten, diesen zugedeckt im Kühlschrank etwa 30 Minuten rasten lassen.
- Den Kürbis und den Erdapfel schälen und in Würfel schneiden, die Zucchini mit der Schale in kleine Würfel (1 cm Kantenlänge) schneiden, die Zwiebeln schälen und fein schneiden.
- Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb rösten, anschließend Kürbis-, Zucchini- und Erdäpfelwürfel dazugeben und mitrösten, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter im Bund zufügen.
- Mit 100 ml Wasser aufgießen und offen 8 Minuten leicht köcheln lassen.
- Den Teig auf der mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche der Backform entsprechend - rund oder eckig - ausrollen, in die Form legen und die Ränder des Teigs gleichmäßig hochziehen.
- Das überkühlte Kürbisragout noch mit Sauerrahm verrühren, den Kräuterbund herausnehmen, dann würzig abschmecken und auf dem vorbereiteten Boden verteilen. Bei 180 °C im vorgeheizten Backofen 40 Minuten backen.
- Die Quiche herausnehmen, in Portionsstücke schneiden, mit Kernöl beträufeln und hübsch anrichten.



**TIPP**  
SEHR GUT SCHMECKT DIESES  
GERICHT AUF WUNSCH AUCH MIT  
SCHINKEN, SPECK, SCHAF- ODER  
ZIEGENKÄSE BELEGT.



# KNUSPRIGE Kürbiskernstangerln MIT KÄSE

450 G WEIZENMEHL TYPE 700  
50 G KÜRBISKERNMEHL  
30 G GERM  
2 EL KÜRBISKERNÖL  
10 G SALZ  
300 ML MINERALWASSER  
1 EI ZUM BESTREICHEN  
KÄSE ZUM BESTREUEN

- Für den Teig alle Zutaten in eine Knetschüssel 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 °C ca. 20 Minuten goldbraun backen.



# DINKEL- Kürbismehlbrot

900 G DINKELMEHL  
100 G KÜRBISKERNMEHL  
50 G KÜRBISKERNÖL  
JE 1 TASSE LEINSAMEN,  
SESAM UND SONNENBLUMENKERNE  
3 TL SALZ  
5 EL OBSTESSIG  
40 G GERM  
CA. 750 ML LAUWARMES  
WASSER

- Alle Zutaten vermengen, gut durchkneten und den Teig zugedeckt gut aufgehen lassen.
- Den Brotteig in zwei befettete Kastenformen verteilen und nochmals aufgehen lassen.
- 50 Minuten zuerst bei 220 °C, dann bei 180 °C mit Schwaden backen. Wenn das Brot eine Kerntemperatur von 95 °C hat, ist es fertig und durchgebacken.
- Die Brote aus den Backformen nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

INFO  
WEITERE REZEPTE FINDEN SIE UNTER [WWW.STEIRISCHES-KUERBISKERNOEL.EU](http://WWW.STEIRISCHES-KUERBISKERNOEL.EU)  
(MENÜPUNKT GENUSS- REZEPTE). ZU WEITEREN REZEPTEIN:





# Kürbiskernriegel

## (GLUTENFREI)

60 G NÜSSE  
50 G GETROCKNETE FEIGEN  
1 APFEL, GERIEBEN  
50 G MANDELMEHL  
50 G BUCHWEIZENMEHL  
50 G KÜRBISKERNMEHL  
50 G ROSINEN  
3 EL HONIG  
1 EL KÜRBISKERNÖL  
20 G BRAUNER ZUCKER  
30 G LEINSAMEN  
30 G SONNENBLUMENKERNE  
1 EI  
ZIMT  
1 PRIESE SALZ

- Die Nüsse hacken und die Feigen fein schneiden.
- Alle Zutaten gut vermengen und 1 Stunde zugedeckt durchziehen lassen.
- Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und zu einem Viereck in der Höhe von 1 cm gleichmäßig verteilen und schlussendlich mit dem Rollholz glätten.
- In etwa 6 x 3 cm große Stücke schneiden und zum Backen etwas auseinanderlegen. Bei 160 °C 20–25 Minuten backen.

### TIPP

WER SCHOKOLADE LIEBT, KANN EINE ECKE NACH DEM BACKEN  
IN ZERLASSENE SCHOKOLADE TUNKEN.

