Euro 2,50

Rezepte
mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A.

Frühling – Sommer

Saisonale Rezepte
aus steirischer Traditionsküche
Bonus: Vegane Gerichte

Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Der Steirische Ölkürbis – *Cucurbita pepo* var. *styriaca*

Ing. Franz Labugger
Obmann Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Botanisch gesehen zählen die Kürbisgewächse *„Cucurbitaceae“* zu den Riesenbeeren. Für diese sonnenhungrigen Pflanzen gibt es bei uns ideale Wachstumsbedingungen.

Anfang Mai werden die Kürbissamen ausgesät und nach ein bis zwei Wochen schauen die zweiblättrigen Pflänzchen aus der Erde. Im Juli sieht man dann die gelb leuchtenden Kürbisblüten und zwei Monate später liegen die gelbgrünen „Kürbisplutzer“ auf den Feldern.
Diese werden im September und Oktober „ausgepatzelt“, so nennt man das Herauslösen der Kerne aus dem Fruchtfleisch. Heutzutage werden überwiegend moderne Erntemaschinen dazu verwendet.

Die gewaschenen und getrockneten Kürbiskerne können, bei richtiger Lagerung, über zwei Jahre zu Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. verpresst werden. Somit ist es den Kernölerzeugerinnen und -erzeugern möglich, je nach Bedarf, frisches Kürbiskernöl saisonunabhängig herzustellen.

Nach dem traditionellen Herstellungsverfahren werden die Kerne zuerst grob gemahlen, anschließend mit Wasser und Salz verknetet und schonend geröstet. Dabei ist das Fingerspitzengefühl der Pressmeisterin bzw. des Pressmeisters besonders wichtig, denn nur durch die optimale Verarbeitung der Kerne kann unser grünes Gold seinen typisch nussig-aromatischen Geschmack entwickeln.

Die hochwertigen Kürbiskerne und das traditionelle Herstellungsverfahren, ohne jegliche chemische Zusätze oder Raffination, garantieren ein unverwechselbares und naturbelassenes Qualitätsprodukt.

Das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. – Traditionelles Herstellungsverfahren

Das grüne Gold der Steiermark – ein naturbelassenes Qualitätsprodukt

Achten Sie beim Einkauf auf die Banderole! Diese garantiert Ihnen die naturbelassene Qualität des Steirischen Kürbiskernöls g.g.A. mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen schon von außen.

Durch das traditionelle Herstellungsverfahren bleiben die wertgebenden Inhaltsstoffe weitgehend erhalten und reichern sich während der Pressung im Öl an. Innerhalb der pflanzlichen Öle besitzt das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. eine der höchsten Mengen an ungesättigten Fettsäuren (durchschnittlich 82 g/100 g) sowie Vitamin E (durchschnittlich 29 mg/100 g), dessen Gehalt aufgrund der Naturbelassenheit natürlichen Schwankungen unterliegt.

„g.g.A." steht für geschützte geografische Angabe und bedeutet:

- Gesicherte Herkunft der Kürbiskerne aus einem geografisch definierten Gebiet in Österreich
- Traditionelles Herstellungsverfahren
- 100 % reines Kürbiskernöl aus Erstpressung

Die Banderole mit der individuellen, fortlaufenden Kontrollnummer sichert Ihnen ein kontrolliert echtes Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Wird das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. gut verschlossen, trocken, vor Sonnenlicht und Wärme geschützt gelagert, so ist es neun bis zwölf Monate haltbar. Aber auch hier gilt: Je frischer, desto besser – bei sparsamem Verbrauch werden kleinere Gebinde empfohlen.

Dem Einsatz von Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. in der Küche sind inzwischen nahezu keine Grenzen gesetzt – der folgende Rezeptteil, mit klassisch steirischen Gerichten und kreativen Kreationen aus der Haubenküche, gibt einen Einblick in diese Verwendungsvielfalt. Aber Achtung: Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. sollte nicht zum starken Anbraten oder Frittieren verwendet werden!

100 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. enthalten durchschnittlich:

Energie:	3.700 kJ/900 kcal
Fett:	100 g
davon	
- Gesättigte Fettsäuren:	18 g
- Einfach ungesättigte Fettsäuren:	36 g
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:	46 g
Kohlenhydrate:	0 g
davon	
- Zucker:	0 g
Eiweiß:	0 g
Salz:	0 g
Vitamin E:	29 mg*

* entspricht 242 % des Nährstoffbezugwertes

Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. – Lagerung und Verwendung in der Küche

Steirischer Käferbohnensalat

Zutaten:

250 g Steirische Käferbohnen
Prise Zucker
1 TL Bohnenkraut
1 Lorbeerblatt,
1 ½ TL Salz
1 Stk. Grazer Krauthäuptel
1 Zwiebel
Gemüse nach Saison
Steirischer Kren g.g.A. (frisch gerieben)
4 EL Apfelessig
4 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Salz
Pfeffer

Zubereitung: (Vorspeise für 4–6 Personen)

Käferbohnen am Vortag in dreifacher Wassermenge einweichen und am nächsten Tag mit Zucker, Bohnenkraut und Lorbeerblatt im Einweichwasser 1 ½ Stunden weichkochen. Erst gegen Ende der Kochzeit Salz zugeben. Die Bohnen abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Den Salat waschen, Zwiebelringe schneiden und das restliche Gemüse vorbereiten. Die Käferbohnen mit Kren, Apfelessig, Kürbiskernöl stehen lassen, damit sich die Bohnen etwas ansaugen können. Salat kurz vorm Anrichten marinieren, Käferbohnen platzieren, mit Zwiebelringen und restlichem Gemüse garnieren.

Tipp: Personen mit empfindlichem Darm sollten das Einweichwasser wegschütten.

Zutaten:

Gekochtes, mageres Rindfleisch
Salz, Pfeffer
Zwiebelringe
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
1 Stamperl Essig nach Wahl

Garnierung: Kräuter, hart gekochte Eier, Tomaten, Paprika

Zubereitung: (Hauptspeise für 1 Person)

Rindfleisch in sehr feine Scheiben schneiden und auf einem Teller auflegen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer bestreuen, mit Zwiebelringen, geschnittenem Gemüse und gekochten Eiern garnieren und mit Kürbiskernöl sowie Essig verfeinern.

Tipp: Anstatt Rindfleisch kann auch feine Wurst verwendet werden.

Saures Rindfleisch

Gefüllte Eier

Zutaten:

10 Eier (hart gekocht)
Sardellen
2 TL Kapern
Mayonnaise
1 TL Sauerrahm
Pfeffer, Salz
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Wahlweise Fischstücke oder Stücke vom gebratenen Huhn
Zum Garnieren: Frische Kräuter, Rosa Beeren

Zubereitung: (Vorspeise für 10 Personen)

Die kalten, hart gekochten Eier halbieren und Dotter entnehmen.
Sardellen, Fisch- oder Hühnerfleischstücke und Kapern fein hacken. Alles mit den zerdrückten Dottern, Mayonnaise, Sauerrahm und Kürbiskernöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mithilfe eines Dressiersacks die Masse in die ausgehöhlten Eierhälften spritzen und mit frischen Kräutern und Rosa Beeren garnieren.

Tipp: Als Dekoration eignen sich auch essbare Blüten.

Zutaten:

***Palatschinkenteig**:*
½ l Milch, 3 Eier, 200 g Mehl, Salz, Pfeffer, weißes Pflanzenöl zum Herausbacken

Lauchfülle:
120 g Lauch (fein geschnitten)
1 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. zum Andünsten
40 g Kürbiskerne (geröstet)
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
120 g Magertopfen
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Zubereitung: (Hauptspeise für 4 Personen)

Für den Palatschinkenteig Milch und Mehl glatt rühren, die Eier dazugeben, würzen und gut verrühren.

Für die Fülle den Lauch in etwas Kürbiskernöl kurz dünsten und auskühlen lassen. Die restlichen Zutaten für die Fülle in eine Schüssel geben, gut vermischen und den ausgekühlten Lauch dazugeben.

Aus dem Palatschinkenteig dünne Palatschinken backen, diese mit der Fülle bestreichen und einrollen. Die Rollen in gewünschte Portionen schneiden, auf Teller anrichten und mit etwas Lauch und ein paar Tropfen Kürbiskernöl garnieren.

Kürbiskernöl-Palatschinken mit Lauchfülle

Marinierte Hühnerleber mit Vogerlsalat

Zutaten:

300 g Hühnerleber (geputzt und in kleine Stücke geteilt)
100 ml Rotwein
Lorbeerblatt
Rosmarin
Thymian
1–2 Knoblauchzehen
100 g Butter
Salz, Pfeffer
150 g Vogerlsalat
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Essig
1 hart gekochtes Ei
getoastetes Weißbrot

Zubereitung: (Vorspeise für 4 Personen)

Die Hühnerleber mit Rotwein, grob gebrochenem Lorbeerblatt, fein gehackten Kräutern und Knoblauch 2–3 Stunden marinieren. Butter in einer Pfanne klären und die Leber darin kurz beidseitig braten. Alles mit der Pfanne ins 80 °C heiße Backrohr stellen und die Leber noch ca. 10 Minuten ziehen lassen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Leber sollte noch leicht rosa sein und während der Ziehzeit im Backrohr öfters gewendet werden, damit sie nicht austrocknet.

Vogerlsalat mit Kürbiskernöl, Essig und Salz marinieren und das klein geschnittene hart gekochte Ei über den Vogerlsalat geben. Leber mit Salat und getoastetem Weißbrot servieren.

Zutaten:

1/8 l lauwarme Milch
20 g frische Hefe (1/2 Würfel)
1 TL Zucker
150 g Mehl (glatt)
2 Eier
3 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
1 EL Speck(fein gewürfelt)
1 EL Zwiebel (fein gewürfelt)
1 EL Kürbiskerne (grob gehackt)
Salz, Pfeffer
2 EL frische Petersilie (gehackt)
Weißes Pflanzenöl und Ringformen zum Ausbacken

Zubereitung: (Beilage für 4–6 Personen)

Aus etwas lauwarmer Milch, Hefe, Zucker und etwas Mehl einen Vorteig anrühren und für ca. 10 Minuten aufgehen lassen. Speck mit Zwiebel anrösten und abkühlen lassen. Eier trennen, Dotter, Röstgut und restliche Zutaten mit dem Vorteig vermischen und ca. eine Stunde aufgehen lassen. Eischnee schlagen, nach der Gehzeit unter den Hefeteig heben und mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Den Teig in der Pfanne mithilfe von Ringformen beidseitig ausbacken.
Dalken können mit Salat als Vorspeise oder mit Cremegemüse als Zwischen- oder Hauptgericht serviert werden. Weiters können sie als Beilage zu Bratengerichten oder lauwarm zum Wein genossen werden.

Hinweis: Dalken sind ursprünglich eine aus Böhmen stammende Mehlspeise, meist mit Pflaumenmus gefüllt.

Steirische Kürbiskernöldalken

Joghurt-Topfennockerl mit Kernöl

Zutaten:

250 g Joghurt
250 g Topfen
90 g Staubzucker
1 Pkg. Vanillezucker
Saft einer halben Zitrone
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
150 ml Obers
etwas Rum (38 vol.%)
4 Blatt Gelatine
Früchte der Saison

Zubereitung: (Nachspeise für 8 Personen)

Joghurt, Topfen, Zucker, Zitronensaft und Kürbiskernöl gut verrühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen und in der Zwischenzeit Obers aufschlagen. Gelatine gut ausdrücken und am Herd in einem kleinen Topf mit etwas Rum schmelzen, anschließend zügig unter die Joghurt-Topfenmasse rühren. Schlagobers unterheben und Masse kalt stellen bis sie stichfest geworden ist.

Beim Anrichten Nockerl ausstechen und auf Teller portionieren, nach Belieben mit Kürbiskernöl sowie Früchten und Kräutern der Saison garnieren.

Zutaten:

Für den Tortenboden (28 cm Ø):
3 Eier, 150 g Kristallzucker
1 Pkg. Vanillezucker
125 g zerlassene Butter
150 g glattes Mehl
50 g Stärkemehl
40 ml Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Für die Creme:
50 g Steirische Kürbiskerne
50 g Kristallzucker
5 Blatt Gelatine
1 ganzes Ei, 1 Dotter
50 g Staubzucker, 100 g Nougat
¼ l Joghurt, ¼ l Schlagobers
¼ l Schlagobers zum Verzieren

Zubereitung: (Nachspeise für 8–12 Personen)

Das Mehl mit Maizena versieben, das Eiklar zu steifem Schnee schlagen, den Kristallzucker einschlagen und die Dotter nach und nach dazugeben. Die zerlassene Butter und das Kernöl langsam einrühren und das Maizena-Mehl-Gemisch unterheben. Teig in die befettete und bemehlte Form geben und bei 180 °C ca. 25 Minuten lang backen. Anschließend gut auskühlen lassen.
Die Kürbiskerne karamellisieren, auf ein Backpapier streichen, im Ofen trocknen, auskühlen lassen, dann fein reiben. Nougat schmelzen, Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ei, Dotter und Zucker über Wasserdampf cremig schlagen, ausgedrückte Gelatine zugeben und in der warmen Masse auflösen. Danach Nougat, Joghurt und 2/3 der Kürbiskerne zugeben. ¼ l Obers steif schlagen, zur Nougatmasse geben und auf den Tortenboden streichen, über Nacht kalt stellen. Mit Schlagobers und Kürbiskernen verzieren.

Steirische Nougat-Cremetorte

Erich Pucher

Seite 16 17 18 19

Für den folgenden Rezeptteil stellten uns die beiden steirischen Haubenköche Erich Pucher und Lorenz Kumpusch acht saisonale Frühjahrs- und Sommergerichte zur Verfügung. Der kulinarische Bogen spannt sich von „vegan und vegetarisch mit Raffinesse" bis hin zu „moderner Extravaganz auf die leichte Art".

Erich Pucher, Küchenchef am Lambrechter Hof in St. Lambrecht war nach seiner Lehre als Schiffskoch nahezu überall auf der Welt tätig. 22 Jahre führte er das Restaurant Rahmhube auf der Stolzalpe und erkochte drei Hauben, vier Sterne und drei Gabeln. Er ist Mitautor von 20 Kochbüchern und errang mit seinem eigenen „So schmeckt Pucher" zwei Buchpreise sowie eine Nominierung für den Star Cookers Award in Rostock. Er gibt in vielen Workshops und Kochkursen sowie an Schulen sein Wissen an interessierte Hobbyköchinnen und -köche und Schülerinnen und Schüler weiter.

Infos: www.erichpucher.at

Lorenz Kumpusch

GAUMENGUT

Seite 20 21 22 23

Lorenz Kumpusch ist seit mehr als 20 Jahren leidenschaftlicher Koch. Er legt sehr großen Wert auf die Qualität der Produkte und natürlich die Regionalität. Nach einigen Stationen in Wien, unter anderem im Palais Coburg oder im Grand Hotel, kehrte er in die Steiermark (Jaglhof) zurück und war die letzten Jahre Küchenchef im Landhauskeller Graz. Mittlerweile ist er hauptsächlich für seine eigene Firma Gaumengut tätig, in der er zusammen mit seiner Frau Heike einen hervorragenden Wermut produziert sowie Fruchtiges und Pikantes ins Glas bringt. Die stets gut gebuchten Kochkurse runden sein Tätigkeitsfeld ab.

Infos: www.gaumengut.at

Stöbern Sie in der Rezeptdatenbank unserer Homepage:
www.steirisches-kuerbiskernoel.eu

Grün-weiße Grieß-Schnitte auf saurem Karfiol

Zutaten:

90 g Weizengrieß
3/8 l Reis- oder Sojamilch (ungesüßt)
etwas Gemüsebrühe
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
1 kg Karfiol
5 EL Olivenöl
1/8 l Balsamico weiß
Salz und Pfeffer
200 g Kürbiskerne (fein gehackt)
1 Stk. Zwiebel
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. zum Garnieren

Zubereitung: (Vorspeise für 8 Personen)

Weizengrieß mit Reis- oder Sojamilch, Gemüsebrühe und Salz zu einem dicken Brei kochen. Masse auf zwei Schüsseln aufteilen, einen Teil mit Kürbiskernöl vermischen. Eine Alu-Form mit Klarsichtfolie auskleiden, die zwei Breie nacheinander in die Form streichen und für ca. 1 Stunde kalt stellen.

Karfiol in kleine Röschen schneiden, im Salzwasser bissfest kochen, abseihen und noch warm mit Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

Die Grießmasse aus der Form stürzen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und die schmalen Seitenteile in fein gehackte Kürbiskerne tunken. Grießschnitten mit mariniertem Karfiol und Zwiebelringen anrichten und mit Kürbiskernöl garnieren.

Zutaten:

Kernöl-Kraut:
1 Kopf Weißkraut
2 Stk. Zwiebel
6 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
¾ l Gemüsefond

Tofu-Püree:
400 g Kartoffel (mehlig)
200 g Tofu (natur)
etwas Sojamilch (ungesüßt)
Salz und Pfeffer
Chiliflocken
Nach Belieben: Cayennepfeffer, Zitronensaft, Muskatnuss

Zubereitung: (Hauptspeise für 4 Personen)

Weißkraut und Zwiebeln in Würfel schneiden, Kürbiskernöl in einem Topf vorsichtig erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Kraut dazugeben, mit Gemüsefond aufgießen und ca. ½ Stunde knackig dünsten. Kernöl-Kraut mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Für das Püree die geschälten und geschnittenen Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, abseihen und zu Püree stampfen. Tofu in kleine Stücke schneiden, zum Püree geben und mit Sojamilch zu einer formbaren Masse vermengen. Alles mit Gewürzen nach Belieben abschmecken, Nockerl formen und gemeinsam mit dem Kernöl-Kraut anrichten.

Tipp: Püree nach Geschmack mit frischen Frühlings- oder Sommerkräutern zusätzlich verfeinern. Anstatt Natur-Tofu kann auch geräucherter Tofu verwendet werden.

Kernöl-Kraut mit pikantem Tofu-Püree

Melanzani-Salat mit Kernöl-Kartoffel-Mousse

Zutaten:

Melanzani-Salat:
1 kg Melanzani
400 g Sojajoghurt (natur)
3 Stk. Knoblauchzehen (fein gehackt)
½ EL Kreuzkümmel (gemahlen)
½ EL Zitronenschale (gerieben)
3 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Kartoffel-Mousse:
600 g Kartoffel (mehlig)
ca. ¼ l Sojamilch (ungesüßt)
4 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Salz

Zubereitung: (Vor-/Hauptspeise für 4–8 Personen)

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Melanzani in 3–5 mm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech leicht ziegelförmig auflegen und für 20–30 Minuten im Ofen braten (nach halber Zeit wenden).
Für das Dressing die restlichen Zutaten vermengen und glatt rühren. In eine kleine Schüssel abwechselnd Melanzani mit Soja-Joghurt-Dressing schichten (mit dem Dressing abschließen) und im Kühlschrank mindestens eine Stunde durchziehen lassen.
Für die Kartoffel-Mousse die geschälten und geschnittenen Kartoffeln im Salzwasser weich kochen, abseihen und zu Püree stampfen. Sojamilch und Kürbiskernöl dazumischen, mit Salz abschmecken.

Tipp: Gericht zusätzlich mit frischen Kräutern, gerösteten Kürbiskernen und/oder Kürbiskernölpesto garnieren.

Zutaten:

Karotten-Nockerl:
150 g Karotten, 300 ml Mandel- oder Reismilch, zerstoßene Samen aus 10 Kardamomkapseln
20 g Rosinen (fein gehackt)
20 g Mandeln (grob gemahlen)
1 EL Mandelmus, 1 TL Ingwer (fein gehackt), abgeriebene Schale von 1 Zitrone und 1 Orange, 2 EL Granatapfel-Kerne zum Garnieren

Creme:
150 ml Kokosnussmilch, 150 ml Mandel- oder Reismilch, 1 EL Stärkemehl, 1 EL Staubzucker, 2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Zubereitung: (Nachspeise für 4 Personen)

Für die Nockerl Karotten fein reiben und mit der ungesüßten Pflanzenmilch unter regelmäßigem Rühren in einem flachen Topf bei mäßiger Hitze um die Hälfte einkochen (ca. 30 Minuten). Restliche Zutaten zugeben und weiter vorsichtig zu einer dicklichen Masse einkochen (ca. 10 Minuten). Masse auskühlen lassen und zu acht Knödel formen.

Für die Creme ungesüßte Pflanzenmilch mit Staubzucker und Stärkemehl unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, mit Kürbiskernöl verfeinern, anschließend kalt stellen.

Beim Anrichten jeweils zwei Nockerl auf die Creme setzen, mit Granatapfel-Kernen und etwas Staubzucker garnieren.

Tipp: Zusätzlich mit Kürbiskern-Krokant (Rezept von Seite 23) und frischer Minze servieren.

Karotten-Nockerl auf Kokos-Kernöl-Creme

Rohschinken, luftgetrocknet mit Pfirsich-Kürbissalat und Kürbisblüte

Zutaten:

Ca. 30 Blätter vom Steirischem Rohschinken (dünn geschnitten)
2 Stück Pfirsiche
¼ Ölkürbis ohne Kerne
Salz
Sonnenblumenöl
Zucker
Apfelessig
3 Blatt Salbei
4 Kürbisblüten
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Zubereitung: (Vorspeise für 4 Personen)

Kürbisfleisch gleichmäßig in gleich große Stücke schneiden (ca. 2 x 2 cm). Pfirsich entkernen und in Spalten schneiden. In einer beschichteten Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Kürbiswürfel gemeinsam mit den Pfirsichspalten anschwitzen, salzen, etwas zuckern, mit Apfelessig ablöschen und auskühlen lassen. Anschließend zerrissene Salbeiblätter zugeben.
Rohschinken auf die Teller aufteilen, Pfirsich-Kürbissalat und die Kürbisblüten (zerrupft) darübergeben, mit reichlich Kürbiskernöl garnieren.

Tipp: Zum Kürbissalat Steinpilze mitbraten!

Zutaten:

Kürbis-Paprika-Creme:
500 g Ölkürbis ohne Kerne
50 g Zwiebel, 2 rote Paprika,
30 g Butter, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Paprikapulver (edelsüß), 1 Schuss Essig, Salz, Pfeffer, Kümmel (gemahlen), 1 EL Créme frâiche

Nockerl:
300 g Kartoffel (mehlig)
100 g griffiges Mehl, 30 g Grieß
2 Dotter, Salz, Muskatnuss, Kümmel (gemahlen)
Zum Schwenken: Butter und Kümmel (ganz)
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Zubereitung: (Hauptspeise für 4 Personen)

Klein geschnittenen Kürbis, Zwiebeln und Paprika in Butter anschwitzen, gehackten Knoblauch und Paprikapulver dazugeben, mit Essig ablöschen, würzen und langsam schmoren bis alles weich ist. Créme frâiche beimengen, fein mixen, evt. passieren und anschließend warm stellen. Für die Nockerl Kartoffel weichkochen, schälen und pressen. Rasch mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Nockerl oder Schupfnudeln formen und im Salzwasser einkochen, einmal aufstoßen lassen, 2 bis 3 Minuten ziehen lassen, abseihen und in Butter mit Kümmel schwenken.
Creme auf Teller verteilen, mit Nockerl belegen und mit reichlich Kürbiskernöl garnieren.

Tipp: Gericht mit sautierten Eierschwammerl und gedünsteten Ölkürbisstreifen servieren.

Kürbis-Paprikacreme mit Kartoffelnockerl

Fisch und Spargel auf Kernölhollandaise

Zutaten:

Fisch und Spargel:
8 Fischfiletstücke à 100 g je nach Angebot (entgrätet)
Zitronensalz, Öl zum Braten,
24 Stück Spargel (weiß und grün), Butter zum Glasieren,
Salz

Kernölhollandaise:
100 g Butter, 4 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., 2–4 EL Spargelfond od. Gemüsesuppe, 2 Eidotter, Zitronensaft, Salz, Pfeffer a. d. Mühle
1 EL Estragon, frisch gehackt

Zubereitung: (Hauptspeise für 4 Personen)

Fischfilet beidseitig mit Zitronensalz würzen und bei mäßiger Hitze auf der Hautseite braten. Spargel schälen (grünen Spargel letztes Drittel, weißen Spargel bis zur Spitze) und in gesalzenem Wasser ca. 3 Minuten kochen. Halbierten Spargel in einer Pfanne mit Butter glacieren und salzen.
Für die Kernölhollandaise Butter schmelzen und auf ca. 40 °C erwärmen. Eidotter, Fonds, Salz und Zitronensaft über Dampf sehr schaumig schlagen. Warme Butter und Kernöl unter ständigem Rühren langsam einfließen lassen, zu einer sämigen, dicklichen Sauce schlagen, mit Pfeffer und Estragon abschmecken. Die Konsistenz kann durch die Zugabe von flüssiger Butter oder Fond korrigiert werden. (Sämige Konsistenz bevorzugt)
Tipp: In Rote Rüben-Saft geschwenkte Radieschenhälften und frische Sprossen (z. B. Kresse) dazu servieren.

Zutaten:

500 g Erdbeeren
2 cl Maraschino
Staubzucker
Colakraut (Eberraute)

Kernöl-Eierlikör-Obers:
¼ l Obers
1 TL Sahnesteif
4 cl Eierlikör
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Krokant:
100 g Kristallzucker
100 g Kürbiskerne (grob gehackt)
Öl für das Blech

Zubereitung: (Nachspeise für 4 Personen)

Erdbeeren halbieren oder vierteln und mit Staubzucker und Maraschino marinieren. Obers mit Sahnesteif aufschlagen und mit Likör und Kernöl vermengen. Masse bis zum Anrichten kalt stellen.

Für den Krokant Zucker in einer Pfanne karamellisieren, grob gehackte Kürbiskerne beimengen und auf einem geölten Blech flach verteilen. Masse auskühlen lassen, grob brechen oder hacken.

Beim Anrichten Erdbeeren auf einem Teller verteilen, Kernöl-Eierlikör-Obers dazwischen drapieren, mit Colakraut und Krokant garnieren.

Tipp: Krokant kann über längere Zeit in einem luftdichten Behälter aufbewahrt werden.

Marinierte Erdbeeren mit Kernöl-Eierlikör-Obers und Kürbiskernkrokant

Ausgabe 2017, Fotos: Stefan Kristoferitsch (Titelbild groß, Seite 5, 7, 8, 10–13, 16–23), Pixelmaker (Seite 2, 3) Lambrechter Hof (Seite 14), Gaumengut (Seite 15), LK Gartenbauabteilung (Seite 6) Magazin Kochen und Küche / Manfred Hausler (Seite 9), Bruckbauer (Titelbild klein) **Gestaltung:** Gerhard Bruckbauer

Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

A-8430 Leibnitz, Julius-Strauß-Weg 1a
Tel. +43 (0)3452 - 72 1 51 11
Fax. +43 (0)3452 - 72 1 51 15
office@steirisches-kuerbiskernoel.eu
www.steirisches-kuerbiskernoel.eu

Kontakt und Vertrieb:

Steiermark

Urlaubsinformation:
www.steiermark.com