STEIRISCHES KÜRBIS KERNÖL g.g.A.

Genussvoll!

Steirische Käferbohne g.U. trifft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Klima- und Umweltschutz,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

Kofinanziert von der
Europäischen Union

Steirische Käferbohne g.U.

DIE FEIN-NUSSIGE GAUMENFREUDE

Steirische Käferbohne g.U. zählt zu jenen regionalen Spezialitäten, die in das EU-Herkunftsschutzregister aufgenommen wurden und die Bezeichnung „Steirische Käferbohne g.U." ist gesetzlich geschützt.

Steirische Käferbohne g.U. muss ausschließlich in der Steiermark angebaut und aufbereitet werden. Der Ursprung, die traditionelle Verarbeitung und der einzigartige Geschmack sind damit garantiert.

Bohnen zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt und stellen seit jeher eine wichtige Proteinquelle in der menschlichen Ernährung dar. Denn aus diätetischer Sicht ist die Steirische Käferbohne ein ideales Lebensmittel. Sie enthält von Natur aus alles, was für eine ausgewogene Ernährung wichtig ist. In Kombination mit Getreideprodukten und Erdäpfeln ist die Steirische Käferbohne eine ausgezeichnete pflanzliche Eiweißquelle, bei der auch Genuss und Geschmack nicht zu kurz kommen.

STEIRISCHE KÄFERBOHNE G.U. BEIM EINKAUF ERKENNEN

- Die Banderole mit dem steirischen Panther und dem rot-gelben Unionszeichen kennzeichnet Steirische Käferbohnen von zertifizierten Betrieben.
- Produkte, die dieses Zeichen tragen, beinhalten garantiert und kontrolliert 100 % Steirische Käferbohne.
- Die einmalige fortlaufende Kontrollnummer und die ausgewiesene Mengeneinheit geben zusätzlich Sicherheit.

KOCHANLEITUNG FÜR STEIRISCHE KÄFERBOHNEN G.U.

Wie andere Bohnen auch dürfen Steirische Käferbohnen ausschließlich gekocht genossen werden.

- Beim Kauf auf Qualität achten
- Trockenbohnen gründlich waschen, Waschwasser weggießen
- Über Nacht in großer Schüssel mit Wasser einweichen (möglichst weiches Wasser, Mengenverhältnis ca. 1 : 3). Tipp: Im Sommer eingeweichte Bohnen in den Kühlschrank stellen.
- Im Einweichwasser auf kleiner Flamme 1,5 bis 2 Stunden kochen (Lorbeerblätter zugeben)
- Salz und eventuell Essig erst zugeben, wenn die Bohnen weichgekocht sind, beim weiteren Verkochen Bohnenkraut zugeben. Sollen die Bohnen für süße Gerichte verwendet werden, statt Salz Zucker beigeben.

Wenn es einmal schnell gehen muss:

- Im Druckkochtopf reduziert sich die Garzeit auf 15 bis 20 Minuten.
- Im Herbst frisch geerntete Käferbohnen müssen nicht eingeweicht werden und sind nach einer Kochzeit von ca. 30 Minuten gar.
- Steirische Käferbohnen g.U. werden auch essfertig in der Dose, im Glas oder offen am Bauernmarkt angeboten.

Weitere Informationen finden Sie auf
WWW.STEIRISCHE-KAEFERBOHNE.AT

Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

UNVERWECHSELBARE SPITZENQUALITÄT

Kein anderes Lebensmittel ist von seiner Entstehung und Entwicklung her so untrennbar mit der Steiermark verbunden wie das Steirische Kürbiskernöl. Diese Regionalität gilt es zu erhalten und diese typische Spezialität zu beschützen. Deshalb hat die EU-Kommission bereits 1996 für das Steirische Kürbiskernöl gemäß der damals gültigen Verordnung die geschützte geografische Angabe „Steirisches Kürbiskernöl" genehmigt.

WAS BEDEUTET G.G.A. BEIM STEIRISCHEN KÜRBISKERNÖL G.G.A?

Drei Buchstaben, die garantieren, dass das Öl nach einem traditionellen, in einer Produktspezifikation festgeschriebenen Verfahren hergestellt wurde und es sich dabei um 100 % reines Kürbiskernöl aus Erstpressung handelt.

Wo g.g.A. draufsteht, sind Herkunft, Produktion und Inhalt streng geprüft. Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser – die grün-weiße Banderole mit der fortlaufenden Kontrollnummer sichert das Original!

DIE BANDEROLE SICHERT DAS ORIGINAL

Dieses Erkennungszeichen mit der individuellen, fortlaufenden Kontrollnummer sichert Ihnen ein kontrolliertes Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. Achten Sie daher beim Kauf auf die Banderole – zu finden am Verschluss oder am Etikett.

Seit einigen Jahren gibt es die Möglichkeit der Banderolen-Abfrage. Hierzu geben Sie einfach die Kontrollnummer, welche sich auf der Banderole Ihres Kürbiskernöles befindet, auf der Website der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. ein. Nach Bestätigen der Suche über den Button „Abfragen" werden Ihnen jene Betriebe angezeigt, welche bei der Produktion Ihres wertvollen grünen Goldes beteiligt waren.

Hier geht's zur Abfrage:
www.steirisches-kuerbiskernoel.eu/banderolenabfrage/

RICHTIGE LAGERUNG– SO WIRD'S GEMACHT

Um möglichst lange ein frisches Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. genießen zu können, sollte dieses wie folgt gelagert werden:

- Stehend und gut verschlossen
- Vor Wärme und Licht geschützt
- Bei Raumtemperatur
- Nicht im Kühlschank

Nähere Informationen zum Thema Herkunftsschutz sowie weitere Anregungen zum Nachkochen finden Sie unter:

WWW.STEIRISCHES-KUERBISKERNOEL.EU

Quinoasalat

MIT STEIRISCHER KÄFERBOHNE G.U. UND FRISCHEN ERDBEEREN

SALAT
150 g Steirer Quinoa, gekocht (kann auch vom Vortag sein)
½ Zwiebel
1 mittelgroßer Apfel
100 g Erdbeeren
1 Karotte
200 g Steirische Käferbohnen g.U., gekocht
Salz und Pfeffer

MARINADE
4 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
4 EL Apfelessig
½ TL Senf

- Die Quinoa in der doppelten Menge Salzwasser 15 Minuten kochen und 10 Minuten im zugedeckten Topf nachziehen lassen.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken, den Apfel kleinwürfelig schneiden, die Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden, die Karotte raspeln.
- Die Käferbohnen und die ausgekühlte Quinoa (kann auch noch lauwarm sein), Zwiebeln, Apfelstücke und Karotten gut vermengen, würzen und mit der Marinade abschmecken.
- Erst kurz vor dem Servieren die Erdbeeren unterrühren.

TIPP
Falls Erdbeeren gerade nicht Saison haben, können sie weggelassen werden oder durch Birnen, Wassermelone etc. ersetzt werden.

Fotos: Stefan Kristoferitsch; Rezepte: Michaela Summer, Kürbiskernölproduzentin und Käferbohnenkönigin

Käferbohnentacos

MIT HÜHNERFLEISCH UND KÜRBISKERNGUACAMOLE (4 STÜCK)

TACOS
200 g Steirische Käferbohnen g.U., gekocht
100 g Bergkäse

FÜLLE
170 g Hühnerbrust
Salz und Pfeffer
Öl
¼ Salatgurke
1 Karotte

KÜRBISKERNÖLGUACAMOLE
1 Avocado
½ Tomate
¼ rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL frische Korianderblätter
1 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Salz und Pfeffer
1 Biolimette, Saft und Schale

- Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Backrohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- **TACOS:** Die gekochten Käferbohnen auf dem Backpapier in 4 Portionen aufteilen, mit der Gabel zerdrücken und zu flachen Kreisen formen.
- Mit dem Bergkäse bestreuen und im Ofen ca. 20 Minuten backen, bis die Tacos goldbraun und knusprig sind.
- Sobald sie aus dem Rohr genommen wurden, biegen oder über einen Kochlöffel hängen, sodass sie die typische Tacosform bekommen.
- **FÜLLE:** Die Hühnerbrust zuputzen, in dünne Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer gut würzen und in Öl in einer Pfanne anbraten.
- Die Salatgurke waschen und würfelig schneiden, die Karotte schälen und raspeln.
- **GUACAMOLE:** Die Avocado aufschneiden, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.
- Die Tomate klein würfeln, die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Knoblauch schälen und pressen und den Koriander hacken. Alle Zutaten zur Avocado hinzugeben und vermengen.
- Anschließend mit Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer sowie dem Saft und der abgeriebenen Schale der Limette abschmecken.
- Wenn die Tacos erkaltet sind und die Form halten, können sie gefüllt werden. Die Reihenfolge ist flexibel. Eine Möglichkeit ist, zuerst die Karottenraspel, dann die Gurkenwürfel und das Fleisch und zuletzt die Guacamole zu füllen.

Pikante Germteigstangerln

MIT KÄFERBOHNEN- BZW. KÜRBISKERNÖLFÜLLE (22 STÜCK)

GERMTEIG
300 g lauwarme Milch
500 g Weizenmehl Type 700
10 g Salz
10 g frische Germ
30 g Butter

KERNÖLFÜLLE
35 g Kürbiskerne, geröstet
40 g Bergkäse
1 Knoblauchzehe
70 g Sauerrahm
20 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Salz

KÄFERBOHNENFÜLLE
60 g Steirische Käferbohnen g.U., gekocht
1 EL Sauerrahm
¼ Zwiebel
Salz und Pfeffer
Kräuter

Sesam oder Kürbiskerne zum Bestreuen

- **GERMTEIG:** Die lauwarme Milch in eine Rührschüssel geben, anschließend Mehl, Salz, Germ und die warme Butter dazugeben.
- Etwa 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten, im Anschluss 30 Minuten zugedeckt rasten lassen.
- **KERNÖLFÜLLE:** Die gerösteten Kürbiskerne hacken, den Bergkäse fein reiben, den Knoblauch schälen und pressen oder fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz abschmecken.
- **KÄFERBOHNENFÜLLE:** Die Käferbohnen mit dem Sauerrahm pürieren und die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Alles vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.
- Die Hälfte des Teiges zu einem Rechteck (ca. 25 x 30 cm) ausrollen, die Hälfte dieses Rechtecks mit der Kernölfülle bestreichen, die zweite Hälfte darüberklappen und mit dem Nudelholz etwas festdrücken.
- Den Teig in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden und die Enden gegengleich eindrehen, die gedrehten Stangerln auf ein Backblech legen und mit Wasser bepinseln.
- Mit der zweiten Hälfte des Teiges gleich verfahren, jedoch mit der Käferbohnenfülle bestreichen.
- Die Stangerln 10 Minuten am Backblech gehen lassen, dann bei 210 °C ca. 15 Minuten mit viel Dampf backen.

TIPP
Nach dem Bestreichen mit Wasser die Stangerl mit Sesam oder gehackten Kürbiskernen bestreuen.

Mohnschnitte

MIT KÜRBISKERNÖL- UND KÄFERBOHNENCREME

RÜHRTEIG
9 Eier
130 g Butter
270 g Staubzucker
320 g Grau- und Weißmohn, gemischt
1 P. Vanillezucker
½ P. Backpulver
1 TL Zimt

KÄFERBOHNENCREME
350 g Steirische Käferbohnen g.U., gekocht
250 g Sauerrahm
100 g Staubzucker
8 Blatt Gelatine
250 g Schlagobers

KÜRBISKERNÖLCREME
8 Blatt Gelatine
500 g Mascarpone
2 TL Vanillezucker
4 EL Puderzucker
½ Biozitrone, abgeriebene Schale
250 g Schlagobers
1 P. Sahnesteif
45 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

- **RÜHRTEIG:** Die Eier trennen, die Butter mit Dottern und Zucker schaumig rühren.
- Mohn, Vanille, Backpulver und Zimt nach und nach dazugeben, zuletzt die Eiklar steif schlagen und unterheben.
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 160 °C Heißluft 35 Minuten backen.
- **KÄFERBOHNENCREME:** Die Käferbohnen mit Sauerrahm pürieren und mit Staubzucker verrühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und auflösen. Diese mit der Masse anrühren und anschließend einrühren.
- Das Obers aufschlagen und unterheben. Die Creme auf den ausgekühlten Boden aufstreichen und kalt stellen.
- **KÜRBISKERNÖLCREME:** Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in einem Topf auflösen. Den Mascarpone verrühren, Vanillezucker, Puderzucker und Zitronenschale verrühren und mit der Gelatine vermengen.
- Das Obers mit Sahnesteif steif schlagen und gemeinsam mit dem Kürbiskernöl mit der restlichen Masse vermengen.
- Die Kernölcreme auf die Käferbohnencreme aufstreichen und vor dem Servieren gut durchkühlen.

Fotos: Stefan Kristoferitsch; Rezepte: Michaela Summer, Kürbiskernölproduzentin und Käferbohnenkönigin

Käferbohnen-Kernöl-Topfen-Aufstrich

250 g Steirische Käferbohnen g.U., gekocht
50 g Sauerrahm
1 TL Kren
200 g Topfen
3 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Salz und Pfeffer

- Die gekochten Käferbohnen mit Sauerrahm, Kren und ein wenig Topfen pürieren.
- Danach den restlichen Topfen, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer hinzugeben.

IMPRESSUM
Für den Inhalt verantwortlich: Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., Südbahnweg 7, 8403 Lebring, Tel.: +43 (0) 3182/49747, office@steirisches-kuerbiskernoel.eu, www.steirisches-kuerbiskernoel.eu. Plattform zum Schutz der Steirischen Käferbohne g.U., Hamerlinggasse 3, 8010 Graz, Tel.: +43 (0) 316/80501623, Fax: +43 (0) 316/80501620, office@steirische-kaeferbohne.at, www.steirische-kaeferbohne.at. Ausgabe 2026/V1.
Rezepte: Michaela Summer. Fotos: Stefan Kristoferitsch. Lektorat: Angelika Sitzwohl.
Layout: Werbeagentur Rypka GmbH, Unterberg 58–60, 8143 Dobl, Tel.: +43 (0) 3136/20016, www.rypka.at. Herstellung: hm.perfectprintconsult.eu

Foto: Stefan Kristoferitsch; Rezepte: Michaela Summer, Kürbiskernölproduzentin und Käferbohnenkönigin