

Rezepte mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A.

Herbst - Winter



Saisonale Rezepte
aus klassisch steirischer Tradition
und heimischer Haubenküche

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 gelbleuchtenden Kürbisblüten und 2 Monate später liegen die gelb-grünen „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.

2

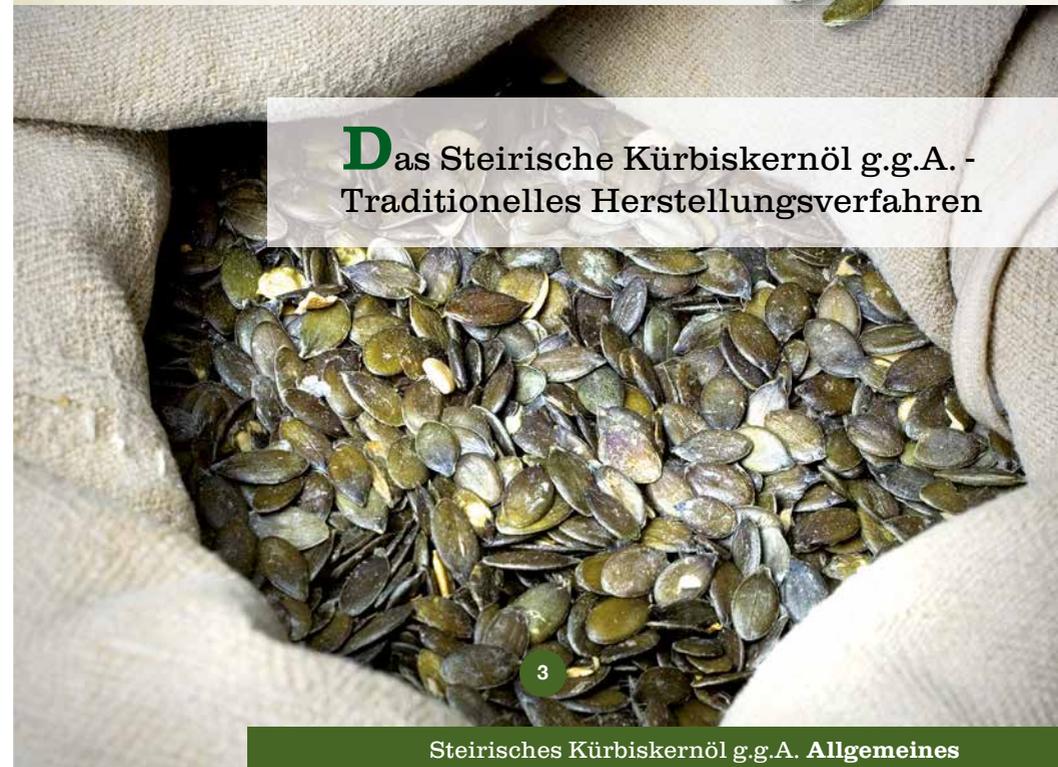
Die gewaschenen und getrockneten Kürbiskerne können, bei richtiger Lagerung, über zwei Jahre zu Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. verpresst werden. Somit ist es den Kernölerzeugern möglich, je nach Bedarf, frisches Kürbiskernöl saisonunabhängig herzustellen.

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

Die heimischen 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



3



Das grüne Gold der Steiermark - ein naturbelassenes Qualitätsprodukt



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

Durch das traditionelle Herstellungsverfahren bleiben die wertgebenden Inhaltstoffe 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.

4

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

- gesicherte Herkunft der Kürbiskerne aus einem geografisch definierten Gebiet in Österreich
- Kürbiskernöl hergestellt in heimischen Ölmöhlen
- 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 bis zu 12 Monate haltbar. Aber auch hier gilt: Je frischer, desto besser – bei sparsamen Verbrauch werden daher 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 heimischen 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:	3700 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 Nährstoffbezugswertes	

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



5



Steirischer Käferbohnenalat auf Grazer Krauthäuptl mit Steirischem Kren g.g.A.

Zutaten:

250 g Steirische Käferbohnen
(Menge bei trockenen Bohnen)
Prise Zucker, 1 TL Bohnenkraut,
1 Lorbeerblatt, 1 ½ TL Salz
1 Stk. Grazer Krauthäuptl
1 Zwiebel (od. 2 Frühlingzwiebel)
Gemüse nach Saison (Tomaten,
Keimlinge, Karotten, Sellerie, etc.)
Steirischer Kren g.g.A.
4 EL Apfelessig
4 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Salz, Pfeffer

Zubereitung: (Für 4 - 6 Personen)

Käferbohnen am Vortag einweichen und am nächsten Tag, zusammen mit Zucker, Bohnenkraut und Lorbeerblatt im Einweichwasser weich kochen, Salz am Ende der Kochzeit zugeben. Bohnen anschließend abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.

Den Salat teilen und waschen, Zwiebelringe schneiden und das restliche Gemüse vorbereiten. Die Käferbohnen mit Steirischem Kren g.g.A., Apfelessig, Steirischem Kürbiskernöl g.g.A., Salz und Pfeffer marinieren und 20 Minuten ziehen lassen.

Salat kurz vorm Anrichten marinieren, in Salatschüsseln anrichten und darauf die marinierten Käferbohnen platzieren, mit Zwiebelringen und restlichem Gemüse garnieren.

6

Zutaten:

Gekochtes, mageres Rindfleisch
Salz, Pfeffer
Zwiebelringe
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
1 Stamerl Essig nach Wahl
(2 - 4 cl)
Garnierung: Kräuter, hart gekochte Eier, Tomaten, Paprika

Zubereitung: (1 Person)

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

Tipp: Anstatt Rindfleisch kann auch feine Wurst verwendet werden.



Saures Rindfleisch



7



Krustenbrot mit Kürbiskernöl

Zutaten:

½ l Sauer- oder Buttermilch
400 g Roggenmehl Typ 960
200 g Weizenmehl Typ 700
150 g Steirische Kürbiskerne,
gemahlen
3 TL Salz
1 ½ Pkg. Trockengerst
5 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
warmes Wasser nach Bedarf

Zubereitung: (für 1 Kastenform)

Alle Zutaten zu einem weichen Hefeteig verarbeiten, 10 – 15 Minuten Kneten und in einer bemehlten Kastenform an einem warmen Ort aufgehen lassen (mind. 20 – 25 Minuten). Im vorgeheizten Backrohr zuerst bei 240°C ca. 10 Minuten backen, dann die Hitze auf 190 °C reduzieren und ca. 40 Minuten fertig backen.

Tipp: Am Ende der Backzeit mit einem Holzspieß überprüfen ob das Brot in der Mitte schon durchgebacken ist.

8

Zutaten:

1 Stk. Zwiebel
40 g Butter
2 Stk. Paprika
500 g Speisekürbis
¾ l Wasser
Salz, Kümmel, Knoblauch,
Küchenkräuter
Schlagobers
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Zubereitung: (Suppe für 6 Personen)

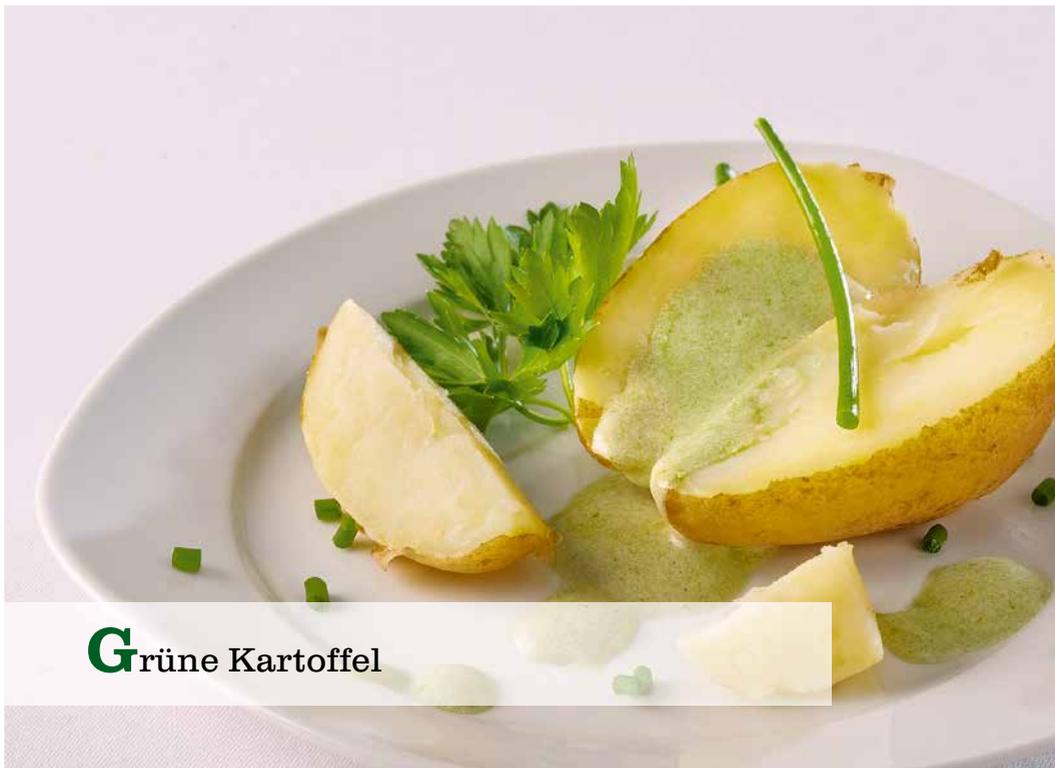
Zwiebel klein schneiden und in Butter anlaufen lassen. Klein geschnittenen Paprika und würfelig geschnittenen Kürbis zugeben, alles kurz anbraten. Anschließend mit Wasser aufgießen, Gewürze und fein geschnittenen Knoblauch dazugeben und bei kleiner Flamme leicht köcheln lassen bis Fruchtfleisch weich ist.

Am Ende der Garzeit die fein geschnittenen Küchenkräuter begeben, alles mit einem Stabmixer fein pürieren, anschließend mit Schlagobers verfeinern und nochmals kurz aufschäumen.

Suppe in Teller anrichten und abschließend 1 – 2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. darüber träufeln.

Steirische Kürbiscremesuppe

9



Grüne Kartoffel

Zutaten:

2 kg Kartoffeln festkochend
 250 g Topfen
 Kräuter nach Saison/Belieben
 Dill, Basilikum, Kresse, Oregano,
 Thymian, Petersilie, Schnittlauch
 Knoblauch
 4 EL Sauerrahm
 2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
 Salz, Pfeffer

Zubereitung: (Hauptspeise für 6 - 8 Personen)

Kartoffeln waschen und ungeschält in Alufolie (glänzende Seite nach innen) einwickeln. Im Backofen bei 250°C auf der obersten Schiene 1,5 - 2,5 Stunden, je nach Größe der Kartoffeln, garen (schnellere Variante: Garen im Kochtopf mit Wasserdampf).

Währenddessen den Topfen mit den fein geschnittenen Kräutern, Knoblauch und restlichen Zutaten vermengen, kalt stellen. Fertig gegarte Kartoffeln einschneiden oder halbieren auf einem Teller mit der Kräuter-Kernöltopfensauce anrichten und mit frischen Küchenkräutern garnieren.

Variante ohne Topfen: Man kann auch nur Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. über die Kartoffeln geben und gemeinsam mit unterschiedlichen Käsesorten, Butterstücken und Salz servieren – einfach und schnell zubereitet, aber mit vollem Geschmack!

10

Zutaten:

2 Eier
 Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
 Salz, Pfeffer
 Garnierung: Cocktailtomaten,
 Petersilie oder Schnittlauch

Zubereitung: (Hauptspeise für 1 Person)

Eier mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A., Salz und Pfeffer verquirlen. In einer beschichteten Pfanne unter ständigem Rühren braten bis die Eimasse vollständig gestockt ist. Anschließend auf einem Teller, mit halbierten Cocktailtomaten und Kräutern garniert, servieren. Dazu passt hervorragend Schwarz- oder Vollkornbrot.

Tipp: Natürlich ergänzt ein frischer Salat dieses Gericht optimal und auch auf einem Pumpernickel-Taler serviert, sieht die Kürbiskernöleierspeis sehr appetitlich aus.



Steirische Kernöleierspeis

11



Steirische Kürbiskernölkipferl

Zutaten:

Mürbteig:

380 g glattes Mehl
60 g Staubzucker
1 Pkg. Vanillezucker
4 EL Steirisches Kürbiskernöl
250 g Butter oder Margarine

Zum Wälzen oder Glasieren:

100 g Staubzucker
1 Pkg. Vanillezucker
Dunkle Schokoladenkuvertüre

Zubereitung: (Nachspeise für 12 Personen)

Das Mehl sieben, mit Vanillezucker, Zucker und Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. vermischen. In Stücke geschnittene kalte Butter oder Margarine in die Mitte geben und zu einem glatten Teig verkneten, eine Rolle formen.

Scheiben von 1 cm Stärke scheiden, rollen, Kipferln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vor geheizten Rohr ca. 25 Min. bei 160°C backen. Die noch heißen Kipferln in Vanille- und Staubzuckergemisch wälzen oder auskühlen lassen und die Enden in geschmolzene dunkle Schokoladenkuvertüre tunken.

12

Zutaten:

5 Eidotter, 60 g Speiseöl
60 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
1 Pkg. Vanillezucker
180 g Staubzucker, 5 Eiklar
120 g Kristallzucker
1 Prise Salz, 300 g Mehl
120 g grob gemahlene Steirische Kürbiskerne, 9 g Backpulver,
120 g glattes Mehl, 120 g Milch
Butter und Mehl für die Form
ca. 200 g Marillenmarmelade zum Bestreichen
ca. 50 g Steirische Kürbiskerne, grob gehackt zum Bestreuen
Schokoladenglasur:
100 ml Wasser
200 g Kristallzucker
150 g Zartbitterkuvertüre

Zubereitung: (Nachspeise für 12 Personen)

Eidotter mit Speiseöl, Kürbiskernöl, Vanillezucker und Staubzucker schaumig rühren, Milch zugeben und unterrühren. Eiklar mit Kristallzucker und Salz zu Schnee schlagen, Mehl mit Kürbiskernen und Backpulver vermischen und abwechselnd mit dem Schnee unter die Eidottermasse heben. Teig sofort in eine befettete und bemehlte Backform füllen und bei 170 – 180 °C ca. 70 Minuten backen. Anschließend aus der Form stürzen und auskühlen lassen.

Für die Schokoladenglasur Wasser mit Zucker aufkochen und die zerkleinerte Kuvertüre darin schmelzen. Die Glasur im kalten Wasserbad mit einem Stabmixer unter ständigem Rühren auf 45 – 50 °C abkühlen lassen.

Den kalten Gugelhupf mit heißer, passierter Marillenmarmelade bestreichen und glasieren. Geriebene Kürbiskerne auf die noch weiche Glasur streuen und Kuchen kühl stellen.



Steirischer Kernölguglhupf

13



Jürgen Kleinhappl

Seite

16 18
20 22

Für den folgenden Rezeptteil stellen uns die beiden steirischen Spitzenköche Jürgen Kleinhappl und Patrick Spenger acht extravagante Gerichte zur Verfügung. Sie bieten eine pfiffige Abwechslung für jedes Weihnachts- und Silvestermenü, sind aber dennoch leicht nachzukochen und lassen Spielraum für eigene kreativ-kulinarische Ideen.

Für Jürgen Kleinhappl, Küchenchef im italienischen Haubenlokal San Pietro in Graz, stehen Kochen mit hohem Niveau und Qualität vorwiegend regionaler Rohware an erster Stelle. Sein Küchenstil ist steirisch-mediterran, lässt aber auch immer wieder internationale Einflüsse bemerken. Kleinhappl weiß die heimischen Produkte und Lebensmittel zu schätzen und dementsprechend einzusetzen bzw. die steirische Lebenslust erfolgreich mit dem Mittelmeer-Feeling zu verbinden. Nicht umsonst zählte er schon Mitte zwanzig zu den erfolgreichsten Haubenköchen des Landes.

14



Patrick Spenger

Seite

17 19
21 23

Patrick Spenger ist begeisterter Spitzenkoch mit Liebe zu heimischen und regionalen Produkten. In seinem „Kochstudio Pur“, das er gemeinsam mit seiner Frau Yvonne in Graz führt, versucht er Leidenschaft und Spaß am Kochen, gepaart mit dem nötigen Know-How, Jung und Alt näher zu bringen. Sein Küchenstil ist modern und trendig, mit exotischen Einflüssen und mutigen Geschmackskombinationen für kulinarische Sinne. Aber auch die heimisch-bodenständige Küche kommt bei ihm nicht zu kurz und wird erfolgreich gespickt mit internationalen Elementen u.a. aus der asiatischen, mediterranen und Molekular-Küche.

Die Rezepte sind teilweise in gekürzter Form angeführt. Ausführlichere Rezeptbeschreibungen sowie Tipps und Tricks bei Zubereitungstechniken und mögliche Alternativzutaten, finden Sie in der Rezeptdatenbank unserer Homepage: www.steirisches-kuerbiskernoel.eu

15



Forellenfilet mit Muskatkürbis und Limonen-Kernölmarinade

Zutaten:

500 g Forellenfilet od. Lachsforellenfilet, entgrätet und zugeputzt
 150 g Muskatkürbis geschält und entkernt
 Meersalz
 Saft einer Limette
 Schwarzer Pfeffer a. d. Mühle
 Steirischer Kren g.g.A.
 1 EL Olivenöl
 1 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
 2 EL Limonenöl
 3 EL Apfelbalsamessig
 Verschiedene Zupfsalate

Zubereitung: (Vorspeise für 4 Personen)

Die Forellenfilets mit einem scharfen Messer in feine Scheiben schneiden und mit Limettensaft, Steirerkren, Meersalz und schwarzem Pfeffer marinieren.

Muskatkürbis fein hobeln, leicht einsalzen und nach ca. 15 Minuten gut ausdrücken. Anschließend mit 1 EL Apfelbalsamessig und Olivenöl marinieren und ziehen lassen. Zupfsalate waschen, gut abtropfen lassen und gemeinsam mit Fisch und Kürbis auf Teller anrichten. Aus Kürbiskernöl, Limonenöl, 2 EL Apfelbalsamessig und etwas Limettensaft eine Marinade zubereiten und über die Speise träufeln.

16

Zutaten:

Paradeiserfond:
 1 kg Paradeiser
 1 EL Zucker
 1 – 2 Spritzer Tomatenessig
 100 g Basilikum (frisch)
 Gewürze: Salz, Pfeffer
 Koriander gemahlen
 Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Schafstopfencreme:
 250 g Schafstopfen
 1 EL Estragon Senf
 1 Blatt Gelatine
 1 Ei, 2 – 3 EL Brösel
 150 g Kataifiteig
 Gewürze:
 Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen

Zubereitung: (Vorspeise für 4 Personen)

Paradeiser waschen und 2 Stück davon beiseite legen. Restliche Paradeiser in grobe Würfel schneiden, Zucker und Essig zugeben, mit Gewürzen abschmecken und pürieren. Basilikum waschen, grob zerreißen und untermischen. Masse in ein feines Sieb geben, die gesamte Flüssigkeit abrinnen lassen und auffangen. Diesen Paradeiserfond nochmals abschmecken und kalt stellen.

Den Schafstopfen mit Senf und den Gewürzen abschmecken. Die Gelatine in kaltem Wasser aufweichen, ausdrücken, mit 2 – 3 EL vom Paradeiserfond erwärmen und unter die Topfenmasse rühren. 2/3 der Schafstopfencreme in Gläser spritzen und kalt stellen. Restliche Topfencreme mit Ei und Brösel mischen, zu Kugeln formen, mit dem Kataifiteig umwickeln und im Backrohr bei 190 °C für 7 Minuten backen.

Die 2 Paradeiser schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und in die Gläser zum Schafstopfen geben. Alles mit Paradeiserfond aufgießen und Kürbiskernöl verfeinern.

Schafstopfen-Paradeiser-Shot mit Kataifiteig-Pralinen



17



Steirer-Stew mit Kürbiskernöl-Paprikasterz

Zutaten:

150 g Lammschulter gewürfelt
 Olivenöl, 1 Zwiebel
 2 dünne Scheiben Bauchspeck
 2 Knoblauchzehen
 ½ EL Tomatenmark
 1/16 l Rotwein
 ½ l Lammjus
 1 festkochende Kartoffel
 1 Karotte, 30 g Sellerie
 50 g Kohlsprossen
 50 g getrocknete Tomaten
 Gewürze: Balsamicoessig, Salz,
 Razel Hanout, Schwarzer Pfeffer,
 Zitronenthymian
 2 rote Paprika
 50 g Butter, ½ l Milch
 60 g Sterzmehl (Polenta)
 3 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Zubereitung: (Zwischengang für 4 Personen)

Die gewürfelte Lammschulter mit etwas Olivenöl anbraten, Knoblauch, Zwiebel und Bauchspeck fein schneiden und kurz mitrösten. Alles tomatisieren, mit Rotwein ablöschen, mit dem Lammjus aufgießen und weich dünsten lassen. Kohlsprossen halbieren, Karotte, Kartoffel und Sellerie feinwürfelig schneiden und in Salzwasser blanchieren. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden und mit dem blanchierten Gemüse zum Fleisch geben. Das Stew mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Für den Paprikasterz die Paprika zuerst grob würfelig schneiden, in zerlassener Butter bei geringer Hitze weich schmoren und pürieren. Milch aufkochen, Sterzmehl beifügen und kochen bis eine cremige Masse entstanden ist. Danach das Paprikapüree und Kürbiskernöl beifügen und mit Salz abschmecken.

Tipp: Stew und Paprikasterz schichtweise in einem Glas anrichten und mit einer dunklen Rahmsauce abschäumen.

18

Zutaten:

Knuspersalat:
 500 g Toskanabrot
 1 Stk. Zucchini, 1 Stk. Melanzani
 1 Stk. roter Paprika, 3 EL Olivenöl
 Gewürze: grobes Meersalz, Rosmarin, Thymian
Beef Tatar:
 250 g Rinderfilet, 2 Stk. Essiggurkerl,
 1 EL Kapern, 1 Stk. Sardelle
 1 Stk. Schalotte, 1 EL Tomatenmark,
 ½ EL Estragon Senf
 1 TL Paprikapulver edelsüß
 1 EL Weinbrand
 Gewürze: Salz, Pfeffer,
 Worcestersauce, Kümmel gemahlen
Kernölmayonnaise:
 125 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
 1 EL Senf, 1 Eidotter
 Gewürze: Salz und Pfeffer

Zubereitung: (Zwischengang für 6 Personen)

Brot und Gemüse in 1x1 cm große Stücke schneiden. Das Toskanabrot im Backofen bei 80 °C kross backen. Zucchini, Melanzani und Paprika in einer Pfanne anrösten, mit Rosmarin, Thymian und Salz abschmecken. Gemüse mit dem getoasteten Brot vermengen und mit Olivenöl sowie etwas Salz verfeinern.

Für das Beef Tatar das Rinderfilet und die Essiggurkerl fein hacken, mit restlichen Zutaten vermengen und den Gewürzen abschmecken.

Für die Kürbiskernölmayonnaise alle angegebenen Zutaten in ein schmales hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer so lange mixen bis eine sämige Sauce entsteht.

Knuspersalat mit Beef Tatar und Kernölmayonnaise



19



Milchkalb mit Kernölweizen und Eierschwammerl

Zutaten:

600 g Kalbsrücken
 Olivenöl
 Butter
 200 g Zartweizen
 1 EL Asmonte gerieben
 etwas Gemüsefond
 2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
 200 g Eierschwammerl geputzt
 Gewürze:
 Zitronenthymian, Salz
 Schwarzer Pfeffer,
 Kümmel gemahlen
 Petersilie

Zubereitung: (Hauptspeise für 4 Personen)

Aus dem Kalbsrücken gleichmäßig große Steaks schneiden. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und in Olivenöl scharf anbraten. Die Steaks in der Pfanne bei 200 °C für 3 Minuten ins Backrohr schieben, danach in Alufolie wickeln und rasten lassen. Kurz vor dem Anrichten werden die Steaks mit Butter und Zitronenthymian in einer Pfanne noch einmal nachgebraten.

Den Zartweizen in Salzwasser weichkochen und kalt abschrecken. Danach in einem Topf mit Asmonte, Butter und etwas Gemüsefond erwärmen bis der Weizen so cremig ist wie ein Risotto. Erst vor dem Anrichten das Kürbiskernöl zugeben.

Die Eierschwammerl scharf in Olivenöl anbraten und mit gemahlenen Kümmel, Salz, schwarzem Pfeffer und gehackter Petersilie würzen.

20

Zutaten:

1 l Milch
 12 g Polenta
 2 EL Mais
 2 EL Butter
 4 Stk. Rondini (kleine runde Zucchini)
 3 – 4 EL Olivenöl
 4 Stk. Paradeiser
 1 Schalotte
 Gewürze: Rosmarin, Thymian
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss
 4 EL Kernölmayonnaise (od. Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.)

Zubereitung: (Hauptspeise für 4 Personen)

Für die Fülle Milch mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken, aufkochen, die Polenta beigegeben und nochmals aufkochen lassen, bis eine breiige Masse entsteht. Vom Herd nehmen und etwas anziehen lassen. Anschließend die Maiskörner unterrühren und mit etwas Butter verfeinern.

Die Kappe vom Rondini abschneiden und aufbewahren. Den Rondini aushöhlen und mit dem Olivenöl auspinseln. Mit der Polentamasse füllen und im Backrohr bei 190 °C circa 20 Minuten backen.

Die Paradeiser schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen, klein schneiden und gemeinsam mit den Paradeiser-Würfeln kurz mit etwas Rosmarin und Thymian anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht beim Anrichten mit Kernölmayonnaise (Rezept siehe Seite 19) ausgarnieren.

Tipp: Anstatt der Paradeiser können heimische Pilze verwendet werden und der Rondini schmeckt auch hervorragend mit einem Fleischgericht (z.B. Ragout) als Fülle.



Rondini mit Polenta und Paradeiser

21



Kürbiskernöl-Crème Brûlée

Zutaten:

125 ml Milch
 325 ml Obers
 60 g Zucker
 1 Vanilleschote
 5 Eigelb
 2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
 4 EL brauner Rohrzucker
 Beeren der Saison
 (Bunsenbrenner)

Zubereitung: (Nachspeise für 4 Personen)

Milch, Obers, Zucker und Mark der ausgekratzten Vanilleschote einmal aufkochen lassen. Danach die Eigelb und das Kernöl zugeben, alles mit einem Stabmixer kurz durchmischen und die Mischung über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.

Am nächsten Tag die Masse nochmals gut durchmischen, damit sich die Vanille verteilt, dabei darf die Flüssigkeit jedoch nicht schäumen. Masse in die gewünschten Formen gießen (z.B. Suppenteller) und für ca. 50 Minuten ins Backrohr bei 100 °C Umluft schieben (Creme sollte dick/stichfest werden).

Die Creme kalt stellen und kurz vor dem Servieren dünn mit braunem Rohrzucker bestreuen. Gezuckerte Oberfläche mit einem Bunsenbrenner karamellisieren und mit Beeren der Saison ausgarnieren.

22

Zutaten:

200 g Bitterschokolade
 (mind. 60 % Kakaoanteil)
 200 g Nougat-Schokolade
 (mind. 60 % Kakaobutteranteil)
 ¼ l Obers
 2 Eier
 1 Spritzer Himbeergeist
 1 Spritzer Amaretto
 2 Blatt Gelatine
 Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
 Früchte der Saison

Zubereitung: (Nachspeise für 8 Personen)

Die Bitterschokolade über dem Wasserbad schmelzen. Ein Ei schaumig schlagen und mit der flüssigen Schokolade vermischen, Masse warm halten. Gelatineblätter einweichen, eines davon entnehmen, ausdrücken und in 1 EL Wasser schmelzen. Gelatine und Himbeergeist zur warmen Schokoladen-Masse geben, gut unterrühren und etwas auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die Hälfte des Obers aufschlagen, anschließend unter die Schokolade heben und im Kühlschrank 2 Stunden kalt stellen. Mit der Nougat-Schokolade auf gleicher Zubereitungsart die zweite Masse herstellen, wobei aber Amaretto anstatt dem Himbeergeist zum Aromatisieren verwendet wird. Beim Anrichten mit saisonalen Früchten und Kürbiskernöl ausgarnieren.

Tipp: Das Innere von Himbeeren mit etwas warmer Schokoladen-Masse füllen – so entstehen wunderbare kleine Pralinen!



Zweierlei von der Schokolade mit Kürbiskernöl

23



Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

A-8430 Leibnitz, Julius-Strauß-Weg 1a

Tel. +43 (0)3452 - 72 1 51 14

Fax. +43 (0)3452 - 72 1 51 15

office@steirisches-kuerbiskernoel.eu

www.steirisches-kuerbiskernoel.eu

Kontakt und Vertrieb:



Urlaubsinformation:
www.steiermark.com