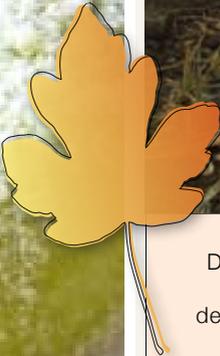


Euro 2,50



Steirische  
Rezepte  
*Herbst - Winter*



Das Steirische Kürbiskernöl  
und die besten Rezepte  
der heimischen Haubenköche

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.

Nach ein bis zwei Wochen schauen die 2blättrigen 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.

## So wächst der steirische Ölkürbis



## So entsteht das Steirische Kürbiskernöl g.g.A.



Die gewaschenen und getrockneten Kürbiskerne können perfekt gelagert werden.

Somit gibt es das ganze Jahr frisches Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., denn je nach Bedarf werden sie in den Ölmühlen gepresst.

Dort werden sie grob gemahlen, 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 das Öl seinen typisch nussig-aromatischen Geschmack entwickeln. Die heimischen Kürbiskerne und das traditionelle Herstellverfahren, ohne jegliche chemische Zusätze, garantieren ein unverwechselbares und naturbelassenes Qualitätsprodukt.

Das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. sollte auf jeden Fall trocken, vor Licht geschützt und kühl (bis max. 18°C) gelagert werden, so ist es 9 - 12 Monate haltbar.

Aber auch hier gilt: je frischer, desto besser.

**Ganz wichtig:** es kann in der kalten wie auch in der warmen Küche verwendet werden.

Wird es aber zu stark erhitzt, (über 120°C), dann entsteht ein unangenehmer Geruch und die wertvollen Inhaltsstoffe werden zerstört.

Deshalb sollte es nicht zum Braten oder Frittieren verwendet werden.

**K**ühl und lichtgeschützt - so liebt es das Steirische Kürbiskernöl g.g.A.



100 g Steirisches Kürbiskernöl enthalten durchschnittlich	
Energie:	3751 kJ/ 896 kcal
Eiweiß:	in Spuren
Kohlenhydrate:	in Spuren
Fett:	99g
Davon gesättigte Fettsäuren:	17g
Einfach ungesättigte Fettsäuren:	34g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:	48g
Cholesterin:	0 mg
Vitamin E:	56mg*

\* Entspricht 96% der empfohlenen Tagesdosis

**E**in naturbelassenes Qualitätsprodukt - Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.



„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 Ölmühlen
- 100 % reines Kürbiskernöl aus Erstpressung

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



Achten Sie beim Einkauf auf die Banderole! Sie garantiert Ihnen ein kontrolliert echtes Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Als naturbelassenes Speiseöl behält es, im Unterschied zu raffinierten Ölen, alle wichtigen Inhaltsstoffe, wie Vitamine und Spurenelemente.

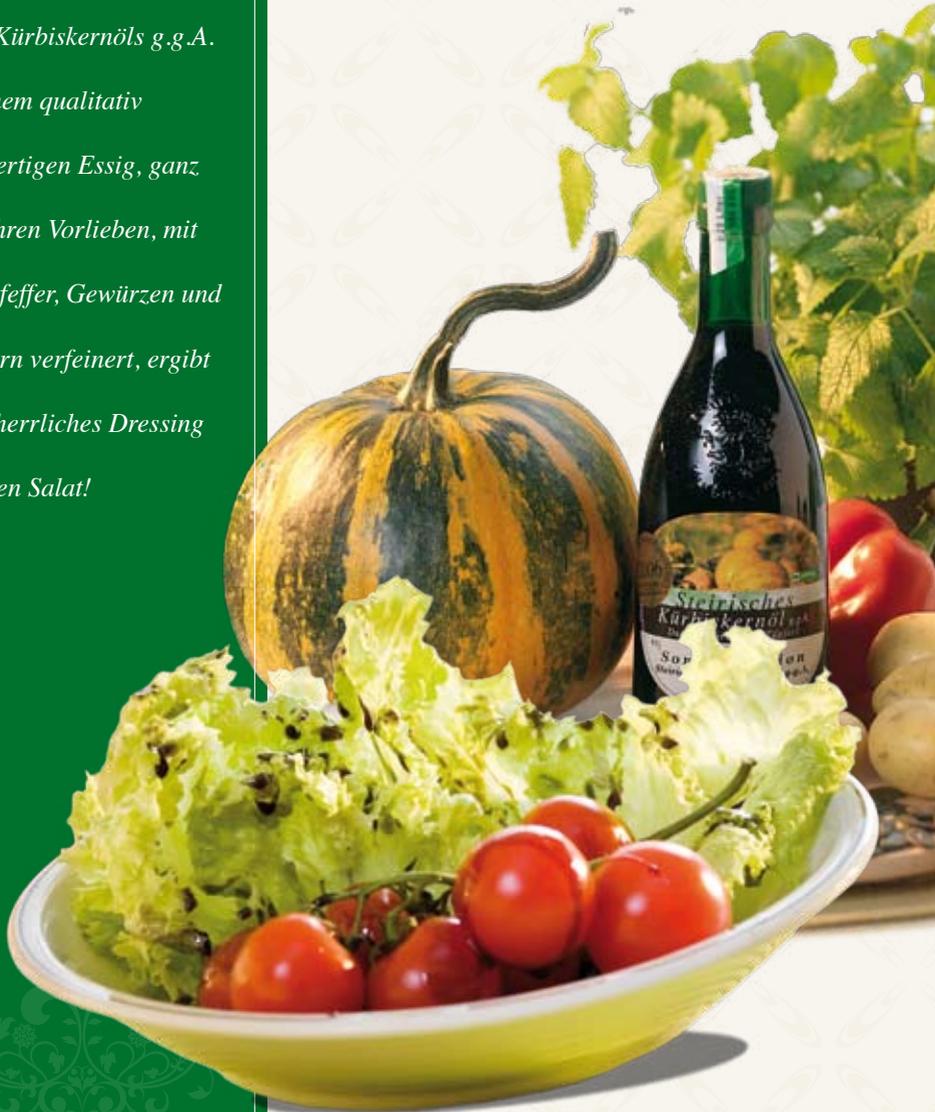
Im Gegensatz zu tierischen Fetten ist es frei von Cholesterin und besitzt mit 80% eine der höchsten Mengen an ungesättigten Fettsäuren aller Öle.

Diese ungesättigten Fettsäuren sind essentiell, also lebensnotwendig. Besonders sticht sein extrem hoher Vitamin E Gehalt hervor.

Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. bietet einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge. Eine erste Studie zeigt: Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. schützt vor freien Radikalen - und das besser als andere Öle. Außerdem unterstützt das traditionelle Herstellungsverfahren diese Wirkung.

## Salatdressing

Noch immer die häufigste  
Verwendungsart des Steiri-  
schen Kürbiskernöls g.g.A.  
Mit einem qualitativ  
hochwertigen Essig, ganz  
nach Ihren Vorlieben, mit  
Salz, Pfeffer, Gewürzen und  
Kräutern verfeinert, ergibt  
es ein herrliches Dressing  
für jeden Salat!



## Saures Rindfleisch



Zubereitung:

Rindfleisch in sehr feine Scheiben schneiden  
und auf einen Teller auflegen.  
Mit Salz, Pfeffer, gehackten Zwiebeln bestreuen  
und mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. sowie  
Essig verfeinern.

Statt Rindfleisch kann auch feine Wurst verwen-  
det werden.

Zutaten:

Gekochtes, mageres Rind-  
fleisch, Salz, Pfeffer,  
2 Zwiebeln, 4 EL Steirisches  
Kürbiskernöl g.g.A.,  
1/16 l Essig nach Wahl,  
Dekoration: Kräuter,  
hart gekochte Eier,  
Tomaten, Paprika



Zutaten:

2 Eier,

Steirisches Kürbiskernöl

g.g.A., Salz, Pfeffer,

Zum Dekorieren:

Cocktailtomaten, Petersilie

oder Schnittlauch

## Steirische Kürbiskernöleierspeise



Zubereitung:

Die Eier mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A., Salz und Pfeffer verquirlen.

In einer beschichteten Pfanne unter ständigem Rühren braten, mit einer halben Cocktailtomate und Kräutern dekorieren.

**TIPP:** Auch auf einem Pumpnickel-Taler serviert, sieht die Kürbiskernöleierspeise toll aus.

## Steirische Kürbiscremesuppe



Zubereitung:

Die Zwiebel hacken und in Butter anlaufen lassen. Den Paprika und den würfeligen Speisekürbis dazugeben.

Leicht dünsten lassen und anschließend fein passieren. Dann mit Wasser aufgießen.

Den Knoblauch und die Küchenkräuter dazugeben und mit Salz würzen. Anschließend mit Obers und Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. verbessern.

Zutaten:

1 Stk. Zwiebel, 40 g Butter,

(2 Stk. Paprika),

500 g Speisekürbis, Salz,

Kümmel, Knoblauch,

Küchenkräuter, Obers,

¾ l Wasser,

Steirisches Kürbiskernöl

g.g.A.



Zutaten:

1 Pkg. Topfen (mager),  
3 Zehen Knoblauch,  
Steirisches Kürbiskernöl  
g.g.A., Salz, Pfeffer

## Steirischer Kürbiskernölaufstrich



Zubereitung:

Den Topfen glatt rühren, gehackten Knoblauch, Salz, Pfeffer und Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. dazu geben und verrühren.

Als Dekor geeignet: geröstete Steirische Kürbiskerne.

**TIPP:** Eignet sich ausgezeichnet als Grundlage für Aufstrichbrote. Einfach mit Kräutern und Gemüse der Saison dekorieren.

## Steirische Kürbiskernölkipferl



Zubereitung:

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 schneiden, rollen, Kipferl formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Rohr ca. 20 Minuten bei 160°C backen.

Die ausgekühlten Kipferln in Vanille- und Staubzuckergemisch wälzen oder die Spitzen in Schokolade tunken.

Zutaten:

300 g glattes Mehl,  
60 g Staubzucker,  
1 Pkg. Vanillezucker,  
4 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., 250 g Butter oder Margarine,  
100 g Staubzucker,  
1 Pkg. Vanillezucker zum Wälzen.



Zutaten:

Vanilleeis, gehackte Steirische Kürbiskerne,  
Steirisches Kürbiskernöl  
g.g.A.

Zutaten  
Zwetschensuppe:

600 g vollreife Zwetschken,  
1/2 l Rotwein,  
4 cl Zwetschenbrand,  
150 g Gelierzucker,  
1 Zimtstange,  
1 Vanilleschote

## Süßes Vanilleeis mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A.



Zubereitung:

Eine Kugel Vanilleeis in ein Schüsselchen geben und mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. übergießen und mit gehackten Steirischen Kürbiskernen bestreuen.

**TIPP:** Das Eis in einer Zwetschensuppe servieren

Zubereitung Zwetschensuppe:

Die Zwetschken waschen, entsteinen und in einem Topf mit allen Zutaten zum Kochen bringen. 10 Minuten langsam kochen lassen. Mit einem Stabmixer aufmixen, durch ein Sieb streichen und auskühlen lassen.

## Krustenbrot mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A.



Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in einer bemehlten Kastenform 20-25 Minuten gehen lassen.

Bei 240°C ca. 10 Minuten backen, die restlichen 40 Minuten bei 190°C fertig backen.

Zutaten:

1/2 l Buttermilch,  
390 g Roggenmehl 960,  
200 g Weizenmehl 700,  
150 g Steirische Kürbiskerne,  
20 g Salz, 40 g Hefe,  
20 – 30 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.,  
warmes Wasser nach Bedarf



Tom Riederer,  
TOM Leutschach

Zentrale Philosophie von  
TOM ist die Zeit – einerseits  
für das Essen, andererseits  
für die Verarbeitung und  
Zubereitung der Speisen.  
Dabei wird auf der „Kü-  
chenbühne“ auf beste Zuta-  
ten aus biologischer Land-  
wirtschaft und aus eigenem  
Anbau gesetzt.

Gekocht wird saisonal mit  
hochwertigen Produkten und  
jeder Menge Kreativität.

[www.tomamkochen.at](http://www.tomamkochen.at)

Seite  
16 bis 19

Herbst

Einfache und raffinierte  
Köstlichkeiten vom Steirischen  
Ölkürbis und Steirischen  
Kürbiskernöl g.g.A.



Festtagsmenü mit Steirischem  
Kürbiskernöl g.g.A.



Johann Pabst,  
Steirerhof Bad Waltersdorf  
Der Steirerhof im Herzen  
des Kürbisanbaugebietes,  
in Bad Waltersdorf, bietet  
hervorragende, kulinarische  
Gaumenfreuden, die ebenso  
vielfältig wie schmackhaft  
sind.

Diese zaubert der Küchen-  
chef auf Haubenniveau, der  
neben sinnlichen Genüssen  
auch die gesundheitlichen  
Aspekte mit durchaus tradi-  
tionellen Rezepten berück-  
sichtigt.

[www.dersteirerhof.at](http://www.dersteirerhof.at)

Seite  
20 bis 23

Winter

Zutaten:

Fisch (Karpfen, Saibling, Zander, Wels, Alpenlachs, Lachs, Al), Fett zum Braten, Mehl zum Melieren, Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., Salz, Pfeffer, Kräuter, 300 g würfeliges Ölkürbis, 2 fein geschnittene Charlotten, Rapsöl, Gemüsefond, Salz, Pfeffer weiß, Muskatnuss, nicht geröstete Steirische Kürbiskerne, 250 g Rundkornreis/ Einkornreis (Rollgerste), scharfer Senf, Steirischer Kren g.g.A.,

## *Knusprig gebratener Fisch mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. und cremigem Kürbisgemüsereis*



Zubereitung:

Fischfilet mit reichlich Öl auf der Hautseite knusprig braten. Mit Salz, Pfeffer und Kräuter würzen, ev. eine Zitrone/Orangenspalte mitbraten. Wasser zum Kochen bringen und den Reis darin ca. 5-8 Minuten vorkochen. Charlotten und Kürbisfleisch in Rapsöl andünsten und mit den Gewürzen zu einer cremigen Konsistenz kochen (ca. 15 Minuten), danach Reis beigegeben.

Mit etwas Senf, Steirischem Kren g.g.A. sowie Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. binden. Gehackte Steirische Kürbiskerne untermen-gen.

## *Gequetschte Kürbissuppe*



Zubereitung:

Das vorbereitete Gemüse in etwas Rapsöl anschwitzen und solange dünsten, bis es breiig geworden ist. Diesen Brei mit etwas Fond aufgießen und so-gleich etwas Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. einarbeiten und die Gewürze beigegeben.

Nach der Kochzeit von ca. 1 Stunde sämtliche Zutaten durch ein Küchensieb quetschen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Zutaten:

Speisekürbis (Gurke, Zucchini), Fond zum Aufgießen, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Ingwer, Kräuter, Kümmel, Rapsöl und Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., Muskatnuss



Zutaten:

1 ganzes Huhn oder Teile vom Huhn, Salz, Pfeffer, Kräuter (Rosmarin, Thymian), Öl, Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., Orangen, Zitronen, Speisekürbis, kleine Kartoffeln, Alufolie, Backpapier, Semmelfülle

## In Folie aufgesetztes Huhn mit Steirischem Ölkürbis



Zubereitung:

Das Backrohr auf 200°C konstante Hitze vorheizen. Die Hühnerteile in vier Portionen aufteilen und würzen. Backpapier/Folie mit in Streifen geschnittenem Kürbis belegen.

Kräuter, unbehandelte Zitrone und Orange darauf verteilen. Kartoffel kleinblättrig schneiden und ebenfalls auf dem Kürbis verteilen. Huhn mit Semmelfülle füllen.

Huhn darauf setzen und mit etwas Öl bestreichen. Im vorgewärmten Backrohr 170°C ca. 35 Minuten garen. Kurz vor dem Servieren Backrohrtemperatur auf 200°C erhöhen und für 5 Minuten weitergaren.

Unmittelbar vor dem Servieren Huhn mit dem Steirischen Kürbiskernöl g.g.A. bestreichen.

## Süße Knödel mit Österkron (Nougat) gefüllt auf geschmorten Äpfeln mit Ölkürbis und Zimt



Zubereitung:

Milch mit Grieß und den Gewürzen dickbreiig einkochen und Butter sowie Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. darin schmelzen lassen, ein Ei unterrühren und kühlen.

Knödel mit Österkron- oder Nougatwürfel füllen und im Wasser ziehen lassen, danach in gehackten Kürbiskernen/Butterbrösel wälzen.

Alle Zutaten für die geschmorten Äpfel zur Apfel-Kürbismischung zugeben und gut vermengen – im Backrohr bei konstanter Hitze von 180°C schmoren.

Zutaten:

¼ l Milch, 100 g Grieß, 15 g Butter, 15 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., 1 Ei, Salz, Österkron (Nougat), gehackte Steirische Kürbiskerne oder Butterbrösel, 2 in Würfel geschnittene Äpfel und die gleiche Menge Ölkürbis, Zucker, Rosmarin, Vanilleschote, Calvados, 2-3 Butterflocken und Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.



Zutaten:

3 Kartoffeln, 2 EL Butterschmalz, Meersalz, Pfeffer, Muskat, ½ EL Sauerrahm, Knoblauch, 1 Eidotter, 50 g Crème fraîche, 1 Limone, 1 TL Wasabi, 1 TL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., 2 TL Kürbiskerne, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Salatgurke, Frissé Salat, 320 g Lachsfiletstücke, 2 EL Mehl, 2 EL Rapsöl, Steirisches Kürbiskernölpesto

## Röstitürmchen mit gebratenem Lachs und Steirischem Kürbiskernöltsatsiki



Zubereitung:

Kartoffeln schälen, reiben und ausdrücken. Mit Sauerrahm, Eidotter, Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch vermengen.

In Butterschmalz 8 kleine Rösti braten. Crème fraîche mit Limonenabrieb und Saft, Wasabi, Salz, Steirischem Kürbiskernöl g.g.A., fein gemahlene Kürbiskerne und Knoblauch abschmecken und mit der geschälten, in Streifen geschnittenen Gurke vermengen.

Lachs mit Salz, Pfeffer und Limonensaft würzen und in Mehl-Kürbiskernmischung wenden. In Rapsöl braten. Rösti mit Frisé, 2 Scheiben Lachs und Kürbisrahmgurken zu Türmchen schichten. Mit Steirischem Kürbiskernölpesto umkränzen.

## Kukuruzcremesuppe mit Milchschaum



Zubereitung:

Das klein geschnittene Wurzelgemüse in Butter leicht anschwitzen, Maiskörner begeben, kurz durchrühren und mit Gemüsefond auffüllen. Circa 20 Minuten köcheln lassen.

Das Obers begeben, im Mixer pürieren und durch ein Sieb gießen.

Nochmals zum Kochen bringen und eventuell mit Maizena binden. Beim Anrichten mit einem Schuss Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. vollenden.

Zutaten:

1 EL Butter, 20 g weißes Mirepoix (Lauch, Sellerie, Zwiebel), 100 g Maiskörner, 0,5 l Gemüsefond, 1/16 l Obers, Salz, Pfeffer, Macisblüte, Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.



Zutaten:

3 EL Butterschmalz,  
1 Schweinsfilet, Thymian,  
Rosmarin, Knoblauch, Salz,  
Pfeffer, 60 g Butter,  
1 Eidotter,  
60 g Kürbiskerne,  
20 g geriebener Parmesan,  
30 g Weißbrotbrösel, ½ EL  
Steirisches Kürbiskernöl  
g.g.A., 800 g Kohl,  
1 Schalotte, 1 TL Mehl,  
1/8 l Obers, 150 g Speck,  
Tomate, Schnittlauch,  
Muskat



## Schweinefilet in der Kürbiskernkruste auf Kohlgemüse mit knusprigem Vulcano



Zubereitung:

Schweinefilet im Butterschmalz anbraten und würzen. Im Ofen bei 130°C ca. 25 Minuten fertig garen.

Für die Kürbiskernkruste Butter und Dotter schaumig schlagen und restliche Zutaten begeben. Die Masse in einem Beutel zwei Millimeter dünn ausrollen und kalt stellen. Kurz vor dem Servieren das Fleisch mit der Kruste unter dem Backofengrill überbacken. Feinstreifig geschnittenen Kohl im kochenden Salzwasser blanchieren.

Würfelige Schalotte anschwitzen, Mehl zugeben mit Obers auffüllen und würzen. Feinwürfeligen Speck knusprig braten. Tomatenwürfel, Schnittlauch und geschlagenes Obers unter den Kohl heben.

## Kürbiskernknödel in Kürbisbrösel



Zubereitung:

Butter zergehen lassen, Grieß begeben und mit Milch, Salz, Zucker und Vanillemark aufkochen. Zitronenschale begeben. Solange kochen bis sich die Masse vom Kochtopf löst.

Kurz abkühlen lassen und das Ei sowie den Eidotter einarbeiten. Marzipan, Amaretto und geröstete Kürbiskerne gut miteinander vermischen, kleine Kugeln formen und für 1 Stunde einfrieren.

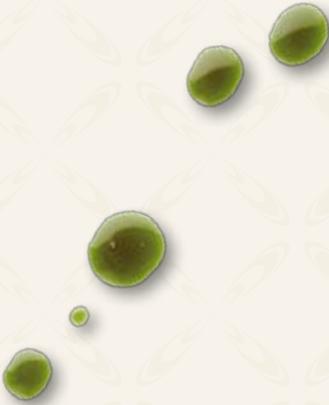
Mit der Grießmasse zu Knödel formen und im wallenden Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Kürbisbrösel Butter zerlassen, fein geschrotete Kürbiskerne und Brösel darin rösten. Mit Vanillezucker und Zimt abschmecken.

Zutaten:

30 g Butter, 150 g Weizen-  
grieß, 350 ml Milch,  
20 g Kristallzucker, Vanille-  
mark, Zitronenabrieb,  
1 Ei, 1 Eidotter, Salz,  
80 g Marzipan,  
85 g Kürbiskerne geröstet  
und gerieben, 1TL Steiri-  
sches Kürbiskernöl g.g.A.,  
15 ml Amaretto,  
150 g Butter, ½ EL Vanille-  
zucker, 80 g Semmelbrösel,  
Zimt





## **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-gga.at  
www.steirisches-kuerbiskernoel.eu

*Kontakt und Vertrieb:*



Urlaubsinformation:  
www.steiermark.com

