

Rezepte mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A.

Frühling - Sommer



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.

„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.

4

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 Nährstoffbezugwertes	

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



5



Steirisches Salatdressing

Zutaten:

Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Essig (Sorte nach Belieben)
Salz
Gewürze und Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

Als geschmacksgebende Ölkomponente in diversen Salatdressings, findet das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. immer noch am häufigsten Verwendung. Mit einem qualitativ hochwertigen Essig, Salz, evtl. Pfeffer und Kräutern verfeinert, ergibt es ein herrliches Dressing für jeden Salat!

Tipp: Die Wahl des Essigs ist Geschmackssache, traditionell wird aber Apfelessig verwendet. Und natürlich schmeckt das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. auch in Joghurtdressings...

6

Zutaten:

1 große Terrinenform
(ca. für 1 Liter)
400 g Gemüse nach Saison
0,25 l Gemüsefond
1/16 l Weißwein
6 Blatt Gelatine
250 g Räucherfisch
1 Handvoll Frühlingsalat
Kräuter, Blüten
1 Handvoll Keimlinge bzw.
Sprossen
Frühlingszwiebel
6 EL Gewürzessig
6 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Salz und Pfeffer

Zubereitung: (Vorspeise für 6 Personen)

Gemüse kernig kochen, Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. Kernig gekochtes Gemüse abseihen, den Fond dabei aber auffangen und 0,25 l für die Weiterverarbeitung beiseite stellen.

Gemüse klein schneiden und Fond mit Wein auf ca. 80°C erwärmen. Erweichte Gelatine in die heiße Flüssigkeit einrühren, alles abkühlen lassen und die Terrinen-Form abwechselnd mit Räucherfisch, fein geschnittenem Gemüse und Flüssigkeit befüllen. Alles für mindestens 3 Stunden kalt stellen.

Das fertige Sulzerl aus der Form stürzen und aufschneiden. Frühlingszwiebel ringelig schneiden, Salate waschen, mit Essig, Steirischem Kürbiskernöl g.g.A., Salz und Pfeffer marinieren. Das Gemüse mit dem Sulzerl auf einem Teller anrichten, mit Keimlingen, Blüten und einigen Tropfen Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. garnieren.



Räucherfisch-Gemüsesülzchen auf Frühlingsalat mit Keimlingen

7



Steirischer Kürbiskernölaufstrich

Zutaten:

1 Pkg. Topfen
2 – 3 Zehen Knoblauch
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Topfen glatt rühren, Knoblauch schälen, fein schneiden und mit Salz, Pfeffer und Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. abschmecken, kalt stellen.

Entweder als Aufstrich am Brot genießen, oder anstatt Butter als Grundlage für Aufschnittbrote verwenden.

Tipp: Einfach mit Kräutern, Gemüse der Saison oder gerösteten Steirischen Kürbiskernen dekorieren.

8

Zutaten:

250 g Topfen
1 EL Sauerrahm
Salz, Pfeffer, Senf
Kräuter der Saison
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
12 Scheiben gekochter
Schinken oder Speck
(dünn geschnitten),
Gemüse der Saison (diverse
Salate, Zwiebel, Wurzel- oder
Knollengemüse)
3 Eier (hartgekocht)
Steirischer Kren g.g.A.

Zubereitung: (Vorspeise für 6 Personen)

Topfen, Sauerrahm, fein gehackte Kräuter, Gewürze und Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. gut vermengen und die Schinkenscheiben mit der Fülle bestreichen, einrollen. Bei Verwendung von Wurzel- und Knollengemüse dieses in Scheiben schneiden, weich dünsten, abschrecken, in warmer Butter schwenken und nach Belieben würzen.

Roh genießbares Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Auf einem Teller das Gemüse und die Schinkenröllchen anrichten, mit gekochten Eiern, sowie Steirischem Kren g.g.A. und einigen Tropfen Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. vollenden.



Kräuter-Kernöltopfen im Schinkenmantel auf Gemüsebett

9



Schafkäse-Schaumsuppe mit Kürbiskernölcrostini

Zutaten:

10 g Butter
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 20 g Sellerie
 1 EL Sherry od. Weißwein
 3/8 l Gemüsefond
 100 ml Schlagobers
 100 g Schaffrischkäse
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

Tipp: Anstatt Schafkäse kann natürlich auch Ziegen- oder Kuhmilchkäse verwendet werden. Außerdem lässt sich diese Schaumsuppe sehr gut mit frischen Küchenkräutern verfeinern.

Zubereitung: (Suppe für 4 Personen)

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden, gemeinsam mit würfelig geschnittenem Sellerie in Butter anschwitzen und mit Sherry od. Weißwein ablöschen. Alles mit Gemüsefond aufgießen und weich dünsten. Den zerdrückten Frischkäse begeben, anschließend mit dem Pürierstab gut mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gerösteten Steirischen Kürbiskerne grob mahlen, mit dem Parmesan und dem Steirischen Kürbiskernöl g.g.A. zu einer cremigen Konsistenz verarbeiten. Die Masse auf die Toastbrotstücken streichen und im Ofen kurz überbacken. Vor dem Anrichten die Suppe nochmals kurz mit dem Pürierstab aufschäumen, in einem tiefen Teller anrichten und mit Crostini extra dazu servieren.

Zutaten:

100 g (Schaf-)Frischkäse
 1/2 Becher (1/8 l) Sauerrahm
 1/16 l Obers
 1 – 2 EL Steirische Kürbiskerne, gehackt
 4 Blatt Gelatine
 1 EL frischer Dill, gehackt
 Muskatnuss und Pfeffer
 1/2 TL Salz
 Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. zum Garnieren

Zubereitung: (Vorspeise für 6 Personen)

Frischkäse durch ein Haarsieb streichen, mit Sauerrahm, Obers, fein gehackten Steirischen Kürbiskernen, Gewürzen und Dill mit einem Handmixer zu einer glatten Masse verrühren.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, erhitzen und unter die Masse rühren. In eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Terrinenform füllen und mindestens 3 Stunden kühlen. Terrine erst kurz vor dem Anrichten aus dem Kühlschrank nehmen und beim Anrichten mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. verfeinern.

Tipp: Dazu eine Soße aus 500 g gekochten passierten Tomaten, etwas Salz, Chili und Basilikum reichen.



Frischkäseterrine auf Tomatensoße



Kürbiskernölgugelhupf mit Kernöl-Knoblauch-Soße

Zutaten:

Gugelhupf:

100 g Butter, 3 Eier
 Je 1 TL Zucker, Salz
 20 g Maizena, 110 g Mehl
 1 TL Backpulver
 Pfeffer, 2 Msp. Garam Masala
 (indisches Gewürz)
 2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
 130 g fein gehobelter Zucchini

Kernöl-Knoblauch-Soße:

2 Knoblauchzehen
 1/4 l Hühner- oder Gemüsebrühe
 3 TL Crème fraîche
 3 EL Obers, 1/2 TL Maizena
 3 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Zubereitung: (Vorspeise für 4 Personen)

Für den Gugelhupf zuerst Eiweiß mit Zucker, Salz und Maizena zu Schnee schlagen. Dann Butter schaumig schlagen, mit Dotter vermengen, Kürbiskernöl und Zucchini untermengen. Mehl mit Backpulver und Gewürzen vermischen, mit Schnee unter die Dotter-Zucchini-Masse heben. Masse in bemehlte Portionsförmchen (z.B. Maxi-Muffinformen) einfüllen und bei 180 °C 20 - 25 Minuten backen. Währenddessen für die Kernöl-Knoblauch-Soße den Knoblauch pressen, mit etwas Kürbiskernöl in einem kleinen Kochtopf anschwitzen und mit der Hühnerbrühe aufgießen. Diese Soße auf ca. die Hälfte einkochen, mit Maizena binden und nach nochmaligem aufkochen Kürbiskernöl zugeben. Anschließend Obers und Crème fraîche untermischen.

Tipp: Bei Verwendung als Hauptspeise einfach frische knackige Salate von Saison Gemüse (Blattsalate, Sprossen, Radieschen, Tomaten, Paprika, Mais etc.) dazu servieren!

12

Zutaten:

240 g Mehl
 1 TL Backpulver
 Salz
 90 g Zucker
 60 ml Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
 1 Ei
 125 ml Milch
 3 Handvoll Beeren der Saison

Zubereitung: (12 Muffins)

Mehl, Zucker, Salz und Backpulver in eine Rührschüssel geben und gut vermengen. Das Ei mit dem Handmixer in einer zweiten Rührschüssel aufschlagen, Milch und das Öl dazugeben und alles kurz vermischen. In die Mitte des Mehlgemisches eine kleine Mulde machen, die flüssigen Zutaten dazugeben und alles mit dem Teigschaber vermischen – der Teig sollte schwer vom Löffel reißen. Zuletzt die Beeren untermengen. Den Teig in, mit Papierschälchen ausgekleidete, Muffin-Formen füllen (Vertiefungen nur zu 2/3 befüllen). Backzeit ca. 20 Minuten bei 180°C, fertig gebackene Muffins vor dem Servieren gut abkühlen lassen.

Tipp: Es können auch gefrorene Beeren verwendet werden, diese aber im noch gefrorenen Zustand in den Teig einarbeiten – eine etwas längere Backzeit muss dabei einkalkuliert werden.

Steirische Beerenmuffins



13



Christof Widakovich

Seite
16 18
20 22

Für den folgenden Rezeptteil stellten uns die beiden steirischen Haubenköche Christof Widakovich und Christian Übeleis acht saisonale Frühjahrs- und Sommergerichte zur Verfügung. Der kulinarische Bogen spannt sich von „einfach und bodenständig mit Pfiff“ bis hin zu „moderner Extravaganz auf die leichte Art“.

Christof Widakovich, Küchenchef im Grazer Schlossbergrestaurant und Steakhouse „El Gaucho“, zählt nicht nur zu den besten Haubenköchen des Landes, sondern ist ein internationaler Starkoch, den man mittlerweile weit über die steirischen Grenzen hinaus kennt. Seine Küchenlinie ist stets regional – steirische Produkte und deren genussgerechte Zubereitung liegen ihm besonders am Herzen, aber natürlich dürfen auch internationale Einflüsse nicht fehlen. Verständliche Gerichte, die überraschen – das ist wohl das Geheimrezept von Christof Widakovich.



Christian Übeleis



Seite
17 19
21 23

Christian Übeleis übernahm 2007 den elterlichen Gasthof „Zum Forsthaus“, in dem er schon seit 1996, nach zahlreichen Stationen und Erfahrungen in der österreichischen Spitzengastronomie, als Küchenchef kulinarisch schaltet und waltet. Gekonnt verbindet er regionale Spezialitäten und Raritäten mit mediterranen Einflüssen und modernen Kochtrends. Dabei zeigt er seine tiefe Verwurzelung mit der Heimat und beweist, dass wild wachsende Zutaten aus umliegenden Wiesen und Wäldern in der Haubenküche durchaus einen berechtigten Platz einnehmen.

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





Gebackenes Salatherz in Kürbiskernen, Paprika-Sojabohnen-Vinaigrette und Kernöl

Zutaten:

2 Romana Salatherzen
Steirische Kürbiskerne
1 roter Paprika
4 EL Sojabohnen
2 Schalotten
2 EL (Champagner-) Essig
3 EL Wasser
3 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
2 Eier
Mehl zum Panieren
Fett zum Backen (Öl-Buttermischung)
frische Kräuter (vorzugsweise Kerbel)
Salz, Pfeffer

Zubereitung: (Vorspeise für 4 Personen)

Für die Vinaigrette Essig, Wasser und Steirisches Kürbiskernöl zu einer homogenen Masse verrühren, Schalotten und Paprika fein würfelig schneiden und zugeben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grob gehackte Kürbiskerne in einer Pfanne rösten und salzen. Salatherzen putzen, vierteln, den Strunk entfernen, waschen, abtrocknen und auf einer Schnittseite mit Mehl, Ei und den gerösteten Kürbiskernen panieren. In einer Pfanne die Salatherzen auf der panierten Seite herausbacken. Die Vinaigrette mit den Sojabohnen auf den Tellern verteilen und die gebackenen Salatherzen darauf drapieren, mit Kerbel garnieren.

16

Zutaten:

1 l Geflügelfond oder Rindsuppe
125 g Obers
100 g Sauerrahm
1 TL Kümmel ganz
4 Scheiben Weißbrot (ca. 80 g) ohne Rinde
1/8 l Milch
Salz und Pfeffer
ca. 160 g Kaninchenrückenfilet
60 g geröstete gehackte Steirische Kürbiskerne
1 Ei, Mehl
(Erdnuss-)Öl
Frische Frühlingskräuter und Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. zum Garnieren

Zubereitung: (Suppe für 4 Personen)

Den Geflügelfond mit Sauerrahm und Obers aufkochen und Kümmel dazugeben. Das Weißbrot in Milch einweichen, gut ausdrücken, zur Suppe geben und alles gut mixen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Einlage Kaninchenrückenfilets salzen, in Mehl, Ei und gehackten Steirischen Kürbiskernen panieren und in Erdnussöl knusprig ausbacken. Suppe mit Filetstücken anrichten und mit frischen Kräutern sowie einigen Tropfen Steirischem Kürbiskernöl garnieren.



Rahm-Brotsuppe mit Kaninchen in Kürbiskernkruste



Hokkaidokürbis mit Ziegencamembert

Zutaten:

1 Hokkaidokürbis (ca. 1 kg)
 2 EL grobes Meersalz
 je zwei Zweige Thymian und Rosmarin
 1 Knoblauchknolle, halbiert
 4 EL Olivenöl
 200 ml Obers
 70 g Butter
 2 EL Roter Portwein
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss
 4 Schalotten
 Öl-Buttermischung zum Anbraten
 1 TL Zucker
 200 g Ziegencamembert
 Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
 geröstete Steirische Kürbiskerne
 (Daikon-) Kresse

Zubereitung: (Vorspeise für 4 Personen)

Für die Kürbiscreme halben Kürbis in Spalten schneiden, auf einem Backblech verteilen, mit Meersalz, Thymian und Rosmarin würzen, sowie eine Knoblauchhälfte zugeben. Alles mit Olivenöl beträufeln, mit Alufolie abdecken und bei 140 °C ca. 25 Minuten schmoren. Kürbis abkühlen lassen und das Fruchtfleisch von der Schale trennen. Anschließend Obers und 50 g Butter erwärmen, mit dem Fruchtfleisch zu einer cremigen Masse mixen, Portwein beimengen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und warmstellen. Restlichen Kürbis schälen, in Spalten schneiden und in einer Pfanne mit Butter beidseitig braten. Restlichen Thymian, Rosmarin und Knoblauch zugeben, im Backrohr bei 140 °C kurz fertig garen. Schalotten schälen und in einer Öl-Buttermischung mit Zucker kurz anbraten. Den Ziegencamembert für 5 Minuten bei 140 °C anschmelzen, mit Kürbiscreme, Kürbisspalten und Schalotten anrichten, mit Kürbiskernen, Kresse und Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. garnieren.

18

Zutaten:

Kernölteig:
 500 g griffiges Mehl
 140 g Wasser
 1 ganzes Ei
 2 Eidotter
 30 g Steirisches Kürbiskernöl

Eierschwammerlfülle:
 100g gekochte und passierte mehligte Erdäpfel
 250 g frische Eierschwammerl, geputzt und klein gehackt
 30 g Zwiebel, kleinwürfelig
 1 EL Butter
 Salz, Pfeffer
 50 g Sauerrahm
 1 TL frische Petersilie

Zubereitung: (Vorspeise für 4 Personen)

Alle Zutaten des Kernölteiges zu einem geschmeidigen, nicht klebrigen Teig verarbeiten und eine Stunde, mit Klarsichtfolie abgedeckt, rasten lassen.

Für die Schwammerlfülle geschnittene Zwiebel in Butter anrösten, Schwammerl dazugeben, kurz mitrösten, salzen und pfeffern. Röstgut mit den passierten Erdäpfeln und dem Sauerrahm zu einer kompakten Masse vermengen und frische gehackte Petersilie unterrühren.

Den Kernölteig 3 mm dünn ausrollen und runde Scheiben ausstechen (5 cm Durchmesser). Rand einer Teigscheibe mit Eiweiß bestreichen, darauf 1 TL Fülle geben und mit einer zweiten Teigscheibe abdecken und Ränder fest aneinander drücken. Ravioli in leicht wallendem, gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten ziehen lassen. Butter in einer Pfanne aufschäumen, eine handvoll kleine Eierschwammerl darin kurz anbraten und anschließend die abgeseihten Ravioli darin schwenken.

Eierschwammerlravioli mit Kräutersalat



19



Zanderfilet knusprig, in Körnern gebraten mit Kräuterspinat und Kernölcreme

Zutaten:

4 Stk. Zanderfilet (á ca. 150 g)
 Salz, Pfeffer
 1 -2 EL griffiges Mehl
 Eiweiß von 1 Ei
 Je 1 EL Sonnenblumen-, Pini-
 en- und gehackte Kürbiskerne
 Olivenöl zum Braten
 Butter, Rosmarin und Thymian
 zum Aromatisieren
 600 g frischer Babyspinat
 6 EL Mayonnaise
 1 - 2 EL Steirisches
 Kürbiskernöl g.g.A.
 frische Kräuter
 2 - 3 Schalotten, Knoblauch

Zubereitung: (Hauptspeise für 4 Personen)

Zanderfilets entgräten, salzen und pfeffern. Die Fleischseite zuerst mit Mehl und Eiweiß panieren und anschließend in die Körnermischung drücken. Filet mit der Hautseite zuerst in eine Pfanne mit Olivenöl einlegen und bei geringer Hitze knusprig braten. Dann erst wenden und zum Aromatisieren Butterflocke und frische Kräuter leicht mitbraten. Für die Kernölcreme Mayonnaise mit Steirischem Kürbiskernöl verrühren. Schalotten klein hacken, in einer Pfanne anschwitzen, Babyspinat zugeben und kurz dünsten lassen. Anschließend mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und gehackten frischen Kräutern abschmecken. Zander auf dem Spinat anrichten und mit Kürbiskernöl-mayonnaise, Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. und gezupften Kräutern garnieren.

20

Zutaten:

600 g Rehrücken ohne Knochen
 1 Zweig frischer Thymian
 5 Wacholderbeeren angedrückt
 2 Knoblauchzehen angedrückt
 2 Gewürznelken
 1 kleines Stk. Orangenschale
 Olivenöl und Butter zum Braten
 Salz, Schwarzer Pfeffer
 4 cl Gin, 50 g Zwiebel
 100 g Risottoreis
 1 l Rindsuppe ungewürzt
 50 g Asmonte
 30 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
 1 Stk. Kohlrabi, 150 g Obers
 Salz, Muskatnuss
 4 Scheiben Muskatkürbis
 1 Zweig frischer Rosmarin, Salz

Zubereitung: (Hauptspeise für 4 Personen)

Den Rehrücken in Butter und Olivenöl anbraten, die Gewürze zugeben und im vorgeheizten Backrohr bei 90°C rosa fertig garen. Den Bratensatz mit Gin ablöschen, mit etwas Rindsuppe aufgießen und zu einer Soße kochen. Soße salzen und pfeffern, bei Bedarf mit Maizena binden. Für das Kernölrissotto Zwiebel klein schneiden, in Butter anschwitzen, Risottoreis dazugeben und kurz mitrösten. Mit der Rindsuppe etappenweise aufgießen und dabei ständig rühren. Wenn der Reis noch körnig ist, Parmesan und Steirisches Kürbiskernöl zugeben und mit Salz abschmecken. Das Risotto sollte cremig sein. Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden und in Obers knackig kochen, mit Salz und Muskatnuss würzen. Vor dem Anrichten zu kleinen Rollen drehen.

Die Kürbisscheiben in Butter mit etwas frischem Rosmarin auf beiden Seiten anbraten, bei Bedarf leicht salzen.

Rehrücken auf Kernölrissotto mit Muskatkürbis und Rahmkohlrabi



21



Geeistes von Kürbiskern und Vanille mit Birnenragout

Zutaten:

2 ganze Eier
 3 Dotter
 150 g Zucker
 Prise Salz
 Mark einer Vanilleschote
 350 g Schlagobers
 125 g Steirisches Kürbiskernöl
 Kürbiskernkrokant
 360 g Birnen
 50 g Zucker
 2 cl Birnenschnaps
 ¼ l Birnensaft
 1 Zimtstange
 1 – 2 Sternanisfruchtstände
 3 – 5 Gewürznelken
 Vanilleeis

Zubereitung: (Nachspeise für 4 Personen)

Zuerst das Kürbiskernkrokant aus 200 g Zucker und 300 g Steirischen Kürbiskernen herstellen. Für die Parfait-Masse Eier, Dotter, Zucker, Salz und Vanillemark über Wasserdampf warmschlagen und anschließend wieder kaltschlagen. Kürbiskernöl und geschlagenes Obers unter die Masse heben und das Kürbiskernkrokant hinzufügen. Die Masse in Formen abfüllen und in den Tiefkühler geben, bis es komplett durchgefroren ist.

Für das Birnenragout die Birnen schälen und in Würfel schneiden. Zucker hell karamellisieren und mit Birnenschnaps ablöschen. Birnensaft, Birnenwürfel und Gewürze dazugeben, kurz aufkochen lassen und mit Maizena binden. Masse vor dem Anrichten abkühlen lassen, gemeinsam mit dem Kürbiskernparfait, etwas Vanilleeis und einigen Tropfen Steirischem Kürbiskernöl g.g.A., anrichten.

22

Zutaten:

3 Eidotter
 100 g Zucker
 1/16 l Milch
 1/16 l Obers
 Mark einer ½ Vanilleschote
 175 g geschlagenes Obers
 1 TL Rum
 40 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
 250 g frische Marillen halbiert und entkernt
 Zucker nach Geschmack
 Zitronensaft

Zubereitung: (Nachspeise für 4 Personen)

Für die geeiste Kernölcreme zuerst Dotter mit dem Zucker schaumig rühren. Milch gemeinsam mit Obers und Vanillemark aufkochen und mit Dotter-Zucker-Masse vermischen. Soße in einem Wasserbad (max. 85 °C) „bis zur Rose abziehen“, Rum unterrühren. Fertige Creme in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Kalte Creme anschließend mit einem Rührgerät luftig aufschlagen, das steif geschlagene Obers und das Steirisches Kürbiskernöl unterheben. Die fertige Masse in vorgekühlte Förmchen füllen und für mindestens 3 Stunden in den Tiefkühlschrank geben. Die Hälfte der Marillen mit etwas Zucker und Zitronensaft kurz aufkochen und durch ein Sieb streichen. Die andere Hälfte in Spalten schneiden und beim Anrichten als Garnitur verwenden.

Tipp: Mit süßem Kürbiskernpesto und Esspressoschaum servieren.

Geeiste Kernölcreme mit Marillen



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