



Köstlich!

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



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
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 Kartoffeln 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 beigegeben

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/Suche/Banderole/o

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 gelagert
- Bei Raumtemperatur
- Nicht im Kühlschrank

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

WWW.STEIRISCHES-KUERBISKERNOEL.EU





Steirerspitz (CA. 12 STÜCK)

TEIG

- 80 g Sauerteig
 - 20 g Germ
 - ca. 250 ml lauwarmes Wasser
 - 380 g Weizenmehl Type 700
 - 125 g Roggenvollmehl
 - 125 g Steirische Käferbohnen g.U., gekocht, fein gehackt
 - 10 g Salz
 - 80 g Kürbiskerne, fein gehackt
 - 3 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
- Roggenvollmehl zum Ausarbeiten
zerklopftes Ei zum Bestreichen
fein gehackte Steirische Käferbohnen g.U. und Kürbiskerne zum Bestreuen

- Sauerteig und Germ in lauwarmem Wasser auflösen, die restlichen Zutaten zugeben und ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten, zugedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort rasten lassen. Nun den Teig in 80 g schwere Stücke portionieren, rund schleifen und anschließend zu länglichen Stangerln (an den Enden spitz zulaufend) formen. Die Steirerspitz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, mit Wasser besprühen und noch einmal 30 Minuten aufgehen lassen.
- Die Steirerspitz mit Ei bestreichen, mit Steirischen Käferbohnen g.U. und Kürbiskernen bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.

TIPP

Steirerspitz schmecken solo als Begleiter zu einer Weinverkostung oder gefüllt mit Schinken und Käse oder Kürbiskernölstrich zur Jause hervorragend! Wenn man größere Mengen zubereitet, kann man den Steirerspitz auch sehr gut einfrieren, bei Gebrauch kurz bei Zimmertemperatur antauen lassen und anschließend bei 110 °C Heißluft für einige Minuten aufbacken.

Curry-Traum

AUS STEIRISCHER KÄFERBOHNE G.U.
MIT WURZELBAGUETTE (4 PORTIONEN)



2 EL Rapsöl
1 große Zwiebel, fein gehackt
½ Stange Porree, feinnudelig
geschnitten
5 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL Currypulver
600 g Paradeiser, passiert
Kümmel, gemahlen
Chilipulver nach Geschmack
Salz
240 g Steirische Käferbohnen g.U.,
gekocht

Sauerrahm und Steirisches
Kürbiskernöl g.g.A. sowie gehackte
Petersilie zum Anrichten

WURZELBAGUETTE

500 g Weizenmehl Type 700
20 g Germ
200 ml Wasser
100 ml Milch
10 g Salz
20 g Butter

Roggenmehl zum Ausarbeiten

- Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Porree goldgelb anrösten, Knoblauch zugeben, die Hitze etwas reduzieren, anschließend das Currypulver zugeben und kurz durchrösten. Nun die passierten Paradeiser zufügen und einige Minuten köcheln lassen – es soll eine „gebundene Konsistenz“ entstehen. Das Curry mit Kümmel, Chili und Salz abschmecken. Die Steirischen Käferbohnen g.U. halbieren und zum Curry geben, noch einmal kurz aufkochen und dann anrichten.
- Zum Garnieren 1 EL Sauerrahm pro Portion mit etwas Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. verrühren und auf das Curry geben, mit Petersilie bestreuen. Sehr gut schmeckt ein selbst gebackenes Wurzelbaguette zum Käferbohnencurry!
- **FÜR DAS WURZELBAGUETTE:** Alle Zutaten zu einem glatten Germteig verkneten, gut gehen lassen. Den Teig in 100 g schwere Stücke teilen und rund schleifen, kurz rasten lassen. Nun die Teigkugeln zu kleinen Baguettes formen, in Roggenmehl wälzen und zu Wurzeln eindrehen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und noch einmal aufgehen lassen. Die Wurzelbaguettes im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Heißluft ca. 15 Minuten backen. Ausgekühlt lassen sich die Wurzelbaguettes sehr gut einfrieren, man kann also größere Mengen auf Vorrat zubereiten.





Buon appetito!

NUDELN AUS STEIRISCHEN KÄFERBOHNEN G.U. UND PESTO AUS STEIRISCHEM KÜRBISKERNÖL G.G.A. (4 PORTIONEN)

NUDELTEIG

150 g griffiges Weizenmehl
50 g Steirische Käferbohnen g.U.,
passiert
1 Ei • 1 EL Öl • ca. 30 ml Wasser

Salz für das Kochwasser
1 EL Butter zum Schwenken

ZUM ANRICHTEN

2 große Fleischparadeiser • Salz
Balsamicoessig nach Belieben
Asmonte, fein gerieben
einige Steirische
Käferbohnen g.U., halbiert
frische Kräuter zum Garnieren

1 EL Butter zum Schwenken

KÜRBISKERNÖLPESTO

100 g Kürbiskerne, gerieben
50 ml Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
frische Gartenkräuter
nach Belieben, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
Salz

- Aus allen Zutaten einen festen Nudelteig bereiten und in Folie gewickelt ca. 30 Minuten rasten lassen.
- Anschließend den Teig mit dem Nudelwalker zu dünnen Flecken ausrollen und mit dem Teigrad gleichmäßige Bandnudeln schneiden oder wenn vorhanden eine Nudelmaschine verwenden.
- Die Bandnudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abseihen und in einer Pfanne in zerlassener Butter schwenken.
- Die Fleischparadeiser in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden und in wenig Butter in einer Pfanne nur erwärmen, auf einem Teller anrichten, nach Belieben mit etwas Balsamicoessig beträufeln, die Käferbohnennudeln daraufsetzen und mit Kürbiskernölpesto übergießen. Fein geriebenen Asmonte und halbierte Steirische Käferbohnen g.U. zum Finalisieren zugeben.
- **FÜR DAS KÜRBISKERNÖLPESTO:** Alle Zutaten in ein schmales, hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab gut durchmischen, es soll eine gut streichfähige Masse entstehen.





Topfenknödel

GEFÜLLT MIT STEIRISCHEN KÄFERBOHNEN G.U. UND STEIRISCHEM KÜRBISKERNÖL G.G.A. (6 PORTIONEN)

TEIG

60 g sehr weiche Butter
60 g Staubzucker • 2 Eidotter
250 g Topfen • 2 Eiklar
Salz • 140 g Semmelbrösel

Mehl zum Wälzen
Salzwasser zum Kochen

BUTTERBRÖSEL

40 g Butter • 20 g Kristallzucker
60 g Semmelbrösel • Zimt

säuerliches Fruchtmus nach Belieben

FÜLLE

240 g Steirische Käferbohnen g.U.,
gekocht

40 g Staubzucker

40 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
20 g Kürbiskerne, gerieben, bei Bedarf

- Die Butter mit Zucker und Dottern cremig rühren, dann den Topfen unterrühren. Die Eiklar mit Salz steif schlagen und abwechselnd mit den Semmelbröseln unter die Topfenmasse heben. Den Knödelteig mindestens 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank rasten lassen.
- Teig in 18 Portionen teilen, jedes Teigstück flach drücken und eine gefrorene Käferbohnenkernölkugel daraufsetzen, diese gut mit Teig umhüllen, Knödel in Mehl wälzen und in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten gar ziehen lassen. Inzwischen Butterbrösel zubereiten. Dazu Butter in einer Pfanne schmelzen, Zucker darin aufschäumen lassen, Brösel leicht anrösten und mit Zimt verfeinern. Danach die Knödel mit einem Siebschöpfer aus dem Kochwasser heben, in den gerösteten Bröseln wälzen und mit einem säuerlichen Fruchtagout servieren.
- FÜR DIE FÜLLE:** Die Steirischen Käferbohnen g.U. fein zerdrücken oder passieren, mit den restlichen Zutaten vermengen. Wenn die Masse zu weich ist, geriebene Kürbiskerne zugeben. Die Fülle kurz im Kühlschrank anziehen lassen, anschließend zu gleichmäßigen Knödeln formen und diese einfrieren.



Steirerstreich (6 PORTIONEN)

80 g Steirische Käferbohnen g.U.,
gekocht
1 Ei, hart gekocht
80 g Rindfleisch, gekocht
80 g Topfen
20 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Schnittlauch, fein geschnitten
Senf
Salz
Pfeffer

- Die Steirischen Käferbohnen g.U. und das Ei fein hacken, das Rindfleisch feinkwürfelig schneiden, mit den restlichen Zutaten zu einem Aufstrich vermengen.
- Danach gut abschmecken und mit frisch gebackenem Bauernbrot genießen.

TIPP

Der Steirerstreich, als Aufstrich genossen, rundet den herrlich krossen Geschmack des Steirerspitzes auf Seite 4 hervorragend ab.



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) 316/8050 1623, Fax: +43 (0) 316/8050 1620, office@steirische-kaeferbohne.at, www.steirische-kaeferbohne.at. Ausgabe 2023/VI.
Rezepte: Barbara Zenz. **Fotos:** Stefan Kristoferitsch. **Lektorat:** Angelika Sitzwohl.
Layout: Werbeagentur Rypka GmbH, Unterberg 58–60, 8143 Dobl, Tel.: +43 (0) 3136/200 16, www.rypka.at. **Herstellung:** hm.perfectprintconsult.eu