

STEIRISCHES  
KÜRBIS  
KERNÖL  
g.g.A.



# Grillen

MIT STEIRISCHEM  
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



# Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

## VEREDELTE JEDE GRILLEREI

**K**ein anderes Lebensmittel ist von seiner Entstehung und Entwicklung so untrennbar mit der Steiermark verbunden, wie das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. 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?

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, echtes 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](http://www.steirisches-kuerbiskernoel.eu/Suche/Banderole)



### 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 Kühlschranks







# Grillen

## MIT STEIRISCHEM KÜRBISKERNÖL G.G.A.

### FOLGENDE TIPPS SOLLTEN BEACHTET WERDEN

- Kürbiskernöl nicht in der Sonne stehen lassen – UV-Strahlen beschleunigen den Fettverderb, wodurch das Öl bitter wird. Die Lichtempfindlichkeit ist auch der Grund, warum sich Kürbiskernölflecken ganz leicht durch Sonnenlicht entfernen lassen.
- Kurzzeitiges Erhitzen von Kürbiskernöl ist ungefährlich – zum Frittieren oder Braten ist es allerdings nicht geeignet.
- Gewürzt wird vor dem Grillen – Salz ist das wichtigste Gewürz. Vom Marinieren spricht man, wenn die Gewürze länger einwirken, entweder als trockene Gewürzmischung (Rub) oder in flüssiger Form als Marinade.
- Damit Fisch nicht am Rost kleben bleibt, die Haut gut trocken tupfen und den Rost gut vorheizen. Erst wenden, wenn sich der Fisch von selbst löst. Fische mit fester Haut, wie Goldbrasse, Wolfsbarsch oder Lachs, eignen sich gut zum Grillen.
- Bei hoher Hitze direkt gegrillt werden Portionsstücke wie Steak. Ganze Stücke wie Filet oder Braten indirekt bei niedriger Temperatur auf die gewünschte Kerntemperatur garen.

NÄHERE INFORMATIONEN ZUM THEMA HERKUNFTSSCHUTZ  
SOWIE WEITERE ANREGUNGEN ZUM NACHKOCHEN FINDEN SIE UNTER:

[WWW.SVGH.AT](http://WWW.SVGH.AT) UND [WWW.STEIRISCHES-KUERBISKERNOEL.EU](http://WWW.STEIRISCHES-KUERBISKERNOEL.EU)





VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

# Geräucherte Forelle

AN KÜRBISKERNÖL-VOGERLSALAT

## FORELLE

2 BIO-FORELLEN  
2 TL FISCHGEWÜRZ  
THYMIAN UND ROSMARIN  
1 FRISCHE BIO-ZITRONE INKL. ZESTEN  
2 KNOBLAUCHZEHEN  
SALZ UND PFEFFER

## SALAT

FRISCHER SALAT DER SAISON  
(Z. B. VOGERLSALAT,  
GRAZER KRAUTHÄUPEL ODER ÄHNLICHES)  
30 ML STEIRISCHES KÜRBISKERNÖL G.G.A.  
15 ML KNOBLAUCH-APFELESSIG  
10 G STAUBZUCKER  
50 G MAYONNAISE  
SALZ UND PFEFFER

- **FORELLE:** Den Fisch auf ein Brett legen und trocken tupfen, danach die Bauchhöhle kräftig mit dem Fischgewürz einreiben und mit den Kräutern füllen. Hautseitig dreimal pro Seite ca. 1 cm einschneiden und mit Zitronenzeste, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.
- Den Grill auf 250 °C direkte Hitze aufheizen und die Forellen am Sear Grate (Gusseisen) scharf angrillen, nach ca. 1 Minute wenden und ebenfalls direkt angrillen, danach in die indirekte Zone legen und in die Holzkohle ein Stück zuvor gewässertes Buchenholz-Chunk von Weber legen. Den Sauerstoffregler oben wie unten geschlossen halten, den Deckel schließen und ca. 10 Minuten räuchern. Lässt sich die Rückenflosse ohne Widerstand aus der Forelle ziehen, ist sie bereit, um genossen zu werden, davor aber noch mit etwas frisch geriebener Zitronenzeste, Salz und Pfeffer fleischseitig würzen.
- **SALAT:** Den Salat waschen, die restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer zu einem Dressing vermischen. Den Salat damit marinieren und mit der Forelle anrichten.

**TIPPI** HAT MAN KEINEN STABMIXER ZUR HAND, REICHT EIN EINFACHES GEFÄSS MIT DECKEL. DURCH DAS KRÄFTIGE SCHÜTTELN ALLER ZUTATEN ENTSTEHT EIN PERFEKT CREMIGES DRESSING.





ZWISCHENGANG FÜR 4 PERSONEN

# Maishendlbrust

MIT KÜRBISKERNÖL-GRANA-PADANO-FÜLLUNG  
AN CREMIGER KÜRBISKERNÖL-POLENTA

## MAISHENDLBRUST

4 MAISHENDLBRÜSTE MIT HAUT  
ROSMARIN- UND THYMIANZWEIGE

## FÜLLUNG

100 G FRISCHKÄSE  
30 ML STEIRISCHES KÜRBISKERNÖL G.G.A.  
50 G GRANA PADANO, GERIEBEN  
20 G GERÖSTETE KÜRBISKERNE, GEHACKT  
SALZ UND PFEFFER

## KÜRBISKERNÖL-POLENTA

100 ML GEMÜSEFOND  
1 KNOBLAUCHZEHE  
1 PRISE MUSKATNUSS  
150 G MAISGRIESS  
150 G GRANA PADANO  
50 G BUTTER  
STEIRISCHES KÜRBISKERNÖL G.G.A.

- **MAISHENDLBRUST:** Alle Zutaten für die Füllung miteinander vermengen und ca. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Danach eine Tasche in jede Hendlbrust schneiden und mit je einem Esslöffel füllen.
- Anschließend den Grill auf ca. 200 °C indirekte Hitze vorheizen und die Hendlbrüste indirekt auf eine Kerntemperatur von 72 °C ziehen lassen. Zum Schluss über der direkten Hitze die Haut anknuspern, bis eine schöne Bräunung entsteht. Die Hendlbrüste ca. 5 Minuten bei geöffnetem Deckel im Grill auf Rosmarin und Thymian gebettet rasten lassen.
- **KÜRBISKERNÖL-POLENTA:** Den Gemüsefond aufkochen, mit fein gehacktem Knoblauch und Muskatnuss würzen. Anschließend den Maisgriess einrühren, aufwallen lassen, den Parmesan hinzufügen und cremig aufrühren. Von der Hitze nehmen und mit Butter cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vor dem Servieren Kürbiskernöl darüberträufeln.

**SERVIERVORSCHLAG:** STATT CREMIGER POLENTA KÖNNEN SIE AUCH ÜBERBACKENE POLENTA SERVIEREN. DAZU DIE POLENTA AUF EIN BLECH STREICHEN ODER IN LAIBCHEN DARAUFSETZEN, MIT PARMESAN BESTREUEN UND GRATINIEREN, VOR DEM SERVIEREN KÜRBISKERNÖL DARÜBERTRÄUFELN.



HAUPTGANG  
FÜR 4 PERSONEN

# *Schweinsfischerl*

IM SPECKMANTEL AN KÜRBISKERNÖL-RISOTTO





#### SCHWEINSFISCHERL

1 SCHWEINSFISCHERL  
WEBER BBQ GEWÜRZ  
CA. 15 SCHEIBEN BAUCHSPECK  
WEBER BBQ SPARE RIBS SAUCE

#### RISOTTO

1-2 SCHALOTTEN  
1 KNOBLAUCHZEHE  
1 SCHUSS RAPSÖL  
150 G ARBORIO-RISOTTOREIS  
50 ML WEISSWEIN  
200 ML GEMÜSEFOND  
100 G PARMIGIANO REGGIANO  
100 G BUTTER  
STEIRISCHES KÜRBISKERNÖL G.G.A.  
ZUM VERFEINERN

- **SCHWEINSFISCHERL:** Das Fischerl von Sehnen und Fett befreien, danach großzügig mit dem BBQ-Gewürz einreiben und 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen. Anschließend mit dem Bauchspeck einwickeln.
- Den Grill auf ca. 120 °C indirekte Hitze vorheizen. Das Fischerl im Speckmantel in die indirekte Zone des Grills legen und auf eine Kerntemperatur von 60 °C ziehen lassen. Danach mit der Spareribssauce einpinseln und ca. 10 Minuten rasten lassen.
- **RISOTTO:** Für das Risotto die fein gehackten Schalotten und den Knoblauch in etwas Öl glasig dünsten, danach den Risottoreis dazugeben und kurz mitrösten. Anschließend mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren lassen, mit Gemüsefond aufgießen und bei niedriger Temperatur bissfest kochen lassen, gelegentlich umrühren. Kurz vor dem Servieren mit Parmesan und kalter Butter anrühren und mit Kürbiskernöl abschmecken.





DESSERT FÜR 4 PERSONEN

# Fluffiger Kaiserschmarrn

## MIT KÜRBISKERNÖL-ZWETSCHKENRÖSTER

### KAISERSCHMARRN

5 EIER  
400 G GLATTES MEHL  
150 ML MILCH  
100 G TOPFEN  
1 P. VANILLEZUCKER  
BUTTER ZUM ANBRATEN  
1 SCHUSS RUM  
STAUBZUCKER ZUM BESTREUEN

### KÜRBISKERNÖL-ZWETSCHKENRÖSTER

500 G FEINKRISTALLZUCKER  
1 STANGE ZIMT  
1 KG FRISCHE ZWETSCHKEN  
100 ML ROTWEIN  
30 ML STEIRISCHES KÜRBISKERNÖL G.G.A.

**TIPPI!** PERFEKT PASST ES AUCH, STATT DEN ÜBLICHEN ROSINEN GEHACKTE KÜRBISKERNE ZUM KAISERSCHMARRN ZU GEBEN. DAS BRINGT EINEN WUNDERBAR KNACKIGEN, NUSSIGEN GESCHMACK IN DAS GERICHT.

- **KAISERSCHMARRN:** Die Eier trennen, die Eiklar zu steifem Schnee schlagen und im Kühlschrank bis zur Weiterverarbeitung rasten lassen. Währenddessen alle anderen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren, zuletzt den Eischnee unterheben.
- Den Grill auf 250 °C direkte Hitze vorbereiten und den Dutch Oven mit dem Grill gemeinsam aufheizen, danach die Butter kurz aufschäumen lassen und den Kaiserschmarrn eingießen. Anschließend den Deckel wieder auf den Dutch Oven geben und ca. 10 Minuten backen. Danach Grill und Dutch-Oven-Deckel öffnen, den Kaiserschmarrn in Viertel schneiden und weitere 10 Minuten backen. Kurz vor dem Servieren mit etwas Rum karamellisieren, mit Staubzucker bestreuen und genießen.
- **KÜRBISKERNÖL-ZWETSCHKENRÖSTER:** Den Grill mit dem Dutch Oven auf ca. 250 °C direkte Hitze vorheizen. Anschließend den Zucker im Dutch Oven karamellisieren lassen, die Zimtstange dazugeben und kurz mitrösten. Danach die frisch entkernten Zwetschken dazugeben, sofort mit Rotwein ablöschen und zugedeckt ca. 20 Minuten sämig einköcheln lassen. Kurz vor dem Servieren mit etwas Kürbiskernöl abschmecken.

### 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. REZEPT: WEBER GRILL. 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

