

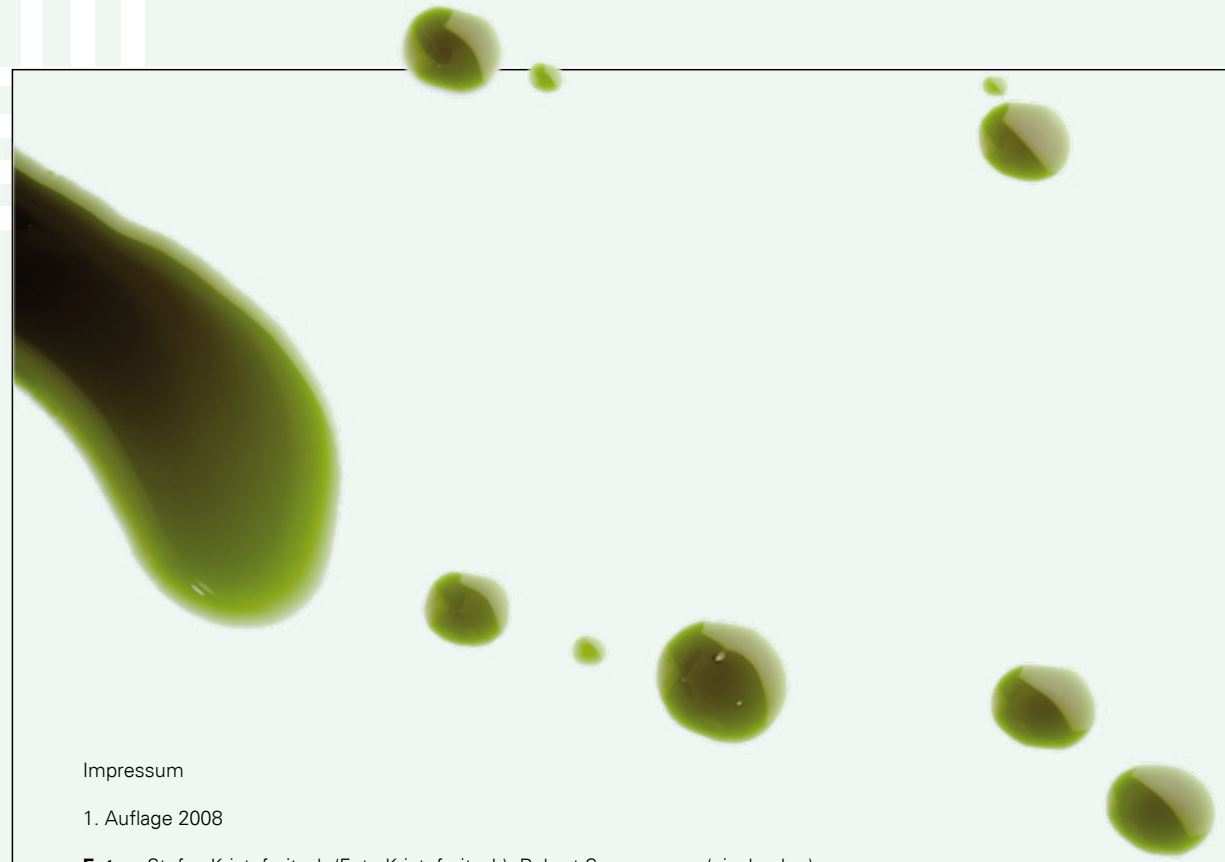


# Steirische Versuchung



Das Steirische Kürbiskernöl  
und die besten Rezepte  
der heimischen Haubenköche

Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.



#### Impressum

1. Auflage 2008

**Fotos:** Stefan Kristoferitsch (Foto Kristoferitsch), Robert Sommerauer (pixelmaker)

**Lektorat:** Renate Sattlegger

**Gestaltung, Layout & Grafik:** Gerhard Bruckbauer (Graphic Design Bruckbauer)

**Druck:** Dorrong

Gesamtleitung: Mag. Marika Burger, Bernhard Glawogger

© 2008 Eigenverlag

Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Alle Rechte vorbehalten

Der Nachdruck einschließlich aller Teile und Fotos ist urheberrechtlich geschützt.

Verarbeitung und Vervielfältigung, auch teilweise, durch Film und Tonträger, Einspeichern und Verarbeiten in elektronischen Systemen und durch Farbkopie sind nur mit schriftlicher Genehmigung der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. erlaubt.

ISBN 978-3-200-01203-5

[www.steirisches-kuerbiskernoel.eu](http://www.steirisches-kuerbiskernoel.eu)

Bildnachweis:

Titelbild (Foto Kristoferitsch, Pixelmaker)

Foto Kristoferitsch ( S 8, 21, 23-24, 28-29, 35-37, 50, 57, 65-133, 135-145)

Pixelmaker ( S 20, 23, 26, 32, 34, 37, 43, 47, 50, 59, 61-63, 134)

Steiermark Tourismus

ikarus.cc ( S 12-13, 44)

Foto Hackner ( S 17)

Reinhard Lamm ( S10)

www.bigshot.at ( S 16-17)

Schiffer – Symbol ( S 14-15)

Landesarchiv Steiermark ( S 24)

Landesbibliothek Steiermark, Illustrator unbekannt ( S 27)

Saatzucht Gleisdorf ( S 39)

Foto Wiesenhofer ( S 40)

Heiltherme Bad Waltersdorf, Wiesenhofer ( S 42)

Rogner Bad Blumau ( S 43, 51)

Quellenverzeichnis liegt bei den einzelnen Autoren bzw. beim Herausgeber auf.

## *J*nhaltsverzeichnis

Zum Geleit.....	06 - 07
Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. ....	08 - 09
Die Steiermark.....	10 - 19
Geschichte des Steirischen Ölkürbisses .....	20 - 29
Vom Feld auf den Teller.....	30 - 39
Gesundheit mit Steirischem Kürbiskernöl .....	40 - 45
Gesunde Ernährung.....	46 - 55
Herkunftsschutz Steirisches Kürbiskernöl.....	56 - 63

## *H*aubengekrönt und sternenvewöhnt

Vorspeisen .....	64 - 77
Hauptspeisen.....	78 - 101
Nachspeisen.....	102 - 111

## *E*in bunter Rezeptreigen

Landesberufsschule Bad Gleichenberg.....	112 - 129
--	-----------

## *S*teirische Klassik

Für die schnelle Küche .....	130 - 145
------------------------------	-----------



## Die Steiermark in ihrer ganzen Vielfalt

**Herzlich willkommen.** Willkommen zu einer unvergesslichen Reise zwischen eisigen Gletschern und heißen Quellen. Zwischen idyllischen Weinbergen und weiten Äckern. Im Grünen Herz Österreichs, wo Landschaft, Kultur, Lebensgefühl und Gastfreundschaft zusammentreffen.

Willkommen in diesem Land für jede Jahreszeit. Diesem Land zum Wohlfühlen und Verweilen. Kultur, Sport, Natur oder doch lieber Kulinarisches? Ein Urlaub in der Steiermark hat allerhand zu bieten. Jeder bekommt, was ihm gefällt. Von historisch bis zeitgenössisch, von sportlich bis abenteuerlich, von köstlich bis genussreich – hier bleibt kein Wunsch offen. Der ausgezeichnete Ruf des weiß-grünen

Bundeslandes wird vor allem durch die Natur und ihre Schätze geprägt: Wald, Wein, Äpfel, Kürbisse, reines Trinkwasser sowie gesundes Thermalwasser sind typisch steirisch. Daher verwundert es nicht, dass die Menschen in der Steiermark als humorvoll und lebenslustig, ehrlich, ihrer Heimat verbunden und sportlich gelten.

Graz, die steirische Landeshauptstadt ist Kultur-, Universitäts- und Kongressstadt zugleich. Sie vereint, als Tor zum Süden, seit jeher Kontraste und Kulturen. Die Kulturhauptstadt Europas 2003 beweist: Das UNESCO Weltkulturerbe bildet die lebendige Brücke zwischen Tradition und Avantgarde. Pracht-

volle Fassaden, Arkadenhöfe, Kirchen und mittelalterliche Klöster beeindrucken als Vertreter großer Stil-Epochen.

Versteckte Plätze und enge Gässchen verführen zum romantischen Innehalten, bevor die Bauernmärkte und exklusive Boutiquen der Stadt wieder mit ihrem pulsierenden Leben locken. Typisch Graz: der harmonische Gleichklang von Tradition und Moderne in Kunst, Kultur, Alltagsleben und Architektur.

Außerhalb der Stadtgrenzen laden reiche Kunst- und Kulturschätze zur Zeitreise ein. Schlösser, Klöster, Stifte und Kirchen öffnen ihre

Tore für Ausstellungen, Vernissagen, Konzerte und Seminare.

Die Steirische Schlösserstraße beispielsweise – einst Brücke und Bollwerk zum Osten – erzählt mystische Geschichten, romantische Legenden und historische Details. 19 aufwändig restaurierte Burgen und Schlösser bieten sich für Ausflüge in die Vergangenheit an.

Eine Rast in der Gegenwart zeigt, weshalb die Steiermark zu Recht als „Feinkostladen Österreichs“ gilt.





## Kürbiskernöl - Museum

**Zum Anfassen.** Am originalen Mühlenboden der 1898 erbauten Getreide- und Sägemühle an der Sulm befindet sich das „Kürbiskernöl-Museum“. Dieses wird seit dem Jahr 2000 von Thomas Hartlieb in 4. Generation mit tatkräftiger Unterstützung seines Vaters betrieben.

Dort bestaunen Besucher die für die Kürbiskernöl-erzeugung benötigten Grundstoffe, verschiedene alte Geräte und Maschinen und erfahren Wissenswertes über Sitten und Bräuche. Als touristisches Ausflugsziel hat sich die Ölmühle im südsteirischen Weinland längst etabliert und vermittelt hautnah ihre geschichtliche Entwicklung.

Außerdem können sich die Gäste von der strengen Betriebshygiene im Lebensmittelbereich überzeugen.

## Wie der Kürbis ins Sulmtal kam

**Gerhard Hartlieb, Müller und Ölpresser erzählt:**  
**Es war einmal.** Eines Tages hat ein Sulmtaler Bauer erfragt, dass es irgendwo in der Predinger oder Hengsberger Gegend eine Ölfrucht gäbe. Also etwas, woraus man Öl machen kann.  
 Da begab er sich auf den Weg über die Hügel, über Kitzeck bis hinunter nach Preding. Dort hat er um diese Früchte gefragt. Die Predinger wussten nicht recht, was er meinte, aber dachten sich, „dem müssen wir etwas erzählen“. Und so sagten sie: „Ah, du meinst die Eseloa (Eselseier)!“

Er antwortete: „Ich weiß nicht genau, aber irgend so etwas ist es halt, was da angebaut wird und bei uns nicht.“ Nach einigem Hin und Her verkauften sie ihm einen Kürbis. Am Heimweg kehrte er in Kitzeck ein. Wie er dann auf der Scheid' oben war, ist er, vom Rausch übermannt, schläfrig geworden. Neben einem Baum setzte er sich nieder.

Da überkam ihn plötzlich die Angst, dass ihm der Kürbis fortzukugeln könnte. Also setzte er sich drauf. Als er erwachte und schlaftrunken aufrappelte, fing der Kürbis an zu rollen.

Im Tal ist der Kürbis dann zerschellt. Seine Kerne flogen in alle Richtungen. So kamen die Kürbiskerne ins Sulmtal.



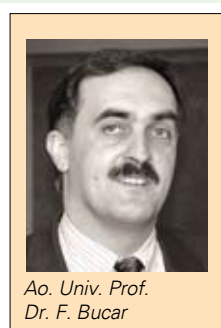
Kürbiskernöl - Museum in Heimschuh

## Weststeirisches Kürbismühlenmuseum in Preding

Es wird anschaulich die Entwicklung des Kürbiskernölpressens vom 18. Jhd. bis ins 20. Jhd. gezeigt. Drei ausgestellte Kürbismühlen wurden jeweils nach ihrem letzten Besitzer benannt: Ninaus Mühle, Gollob Mühle, Steifer Mühle.



Ölpresse anno dazumal



Ao. Univ. Prof.  
Dr. F. Bucar

## Gesundheitliche Wirkung

**Schmeckt gut – tut gut.** Ungesättigte Fettsäuren, Carotinoide, Spurenelemente und Mineralstoffe, Vitamine, Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und Aromastoffe – all diesen Wirkstoffen wird ein positiver Einfluss auf die Gesundheit nachgesagt. Im Steirischen Kürbiskernöl sind sie alle enthalten.

Ölsäure und Linolsäure haben den größten Anteil an den Fettsäuren. Sie machen das Steirische Kürbis-

kernöl zu einem äußerst wertvollen Speiseöl – selbstverständlich cholesterinfrei. Ölsäure wirkt sich günstig auf Herz-Kreislauferkrankungen aus. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie die Linolsäure, sind überlebensnotwendig. Sie müssen dem Körper zugeführt werden, da er sie selbst nicht bilden kann.

Carotinoide sind in Pflanzen weit verbreitete Farbstoffe. Dazu gehören Beta-Carotin (die wichtigste Vorstufe von Vitamin A) und Lutein, welches man in erster Linie in der Netzhaut und im Gehirn findet.

Es gibt Hinweise, dass die Gabe von Lutein einem altersbedingten Netzhautabbau vorbeugen kann.

Steirisches Kürbiskernöl enthält weitere, bisher noch nicht identifizierte sekundäre Pflanzenstoffe, die seine beeindruckende antioxidative Wirkung ausmachen.

Vitamin E ist ein wichtiger Oxidationsschutz. Es schützt Zellmembranen, Enzyme, andere Vitamine und es kann das Abwehrsystem stärken. Im Steirischen Kürbiskernöl wirkt somit ein wahrer Cocktail aus Vitamin E, Carotinoiden und weiteren sekun-

dären Pflanzenstoffen antioxidativ und macht es dadurch gesundheitlich wertvoll.

Auch bei den Phytosterolen weist das Steirische Kürbiskernöl eine Besonderheit auf – es enthält vor allem sogenannte Delta-7-Sterole.

## Volksmedizinische Wirkung

**Manneskraft und Frauenpower.** Steirischem Kürbiskernöl, Kürbiskernen und Kürbiskernextrakten werden positive Effekte bei gutartiger Prostatavergrößerung, Blasenschwäche und der sogenannten Reizblase zugeschrieben. Da die Anzeichen der gutartigen Prostatavergrößerung den Symptomen eines sich entwickelnden Prostatakrebses ähneln können, ist ärztliche Kontrolle unbedingt erforderlich.

Die Beschwerden kommen dadurch zustande, dass jener Teil der Prostata, der direkt die Harnröhre umgibt, zu wuchern beginnt und damit die Harnröhre zusammendrückt. Es kommt zu einer Reizung, sowie zu Beschwerden, die sich durch die unvollständige Blasenentleerung entwickeln.

Gleichzeitig können Entzündungen und in weiterer Folge Infektionen der Blase auftreten. Die Ursache für die Wucherung des Prostatagewebes ist in den Veränderungen im Testosteronhaushalt mit zunehmendem Alter zu sehen. Beim Steirischen Kürbiskernöl ist ein Zusammenwirken mehrerer Inhaltsstof-



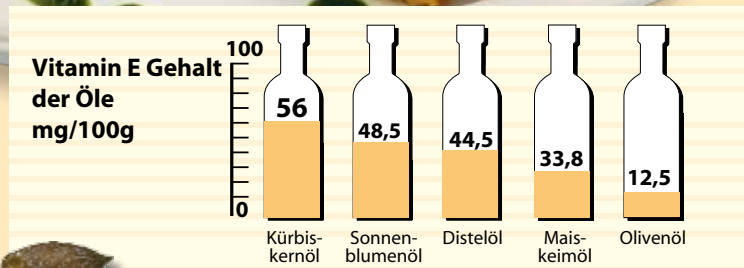
fe anzunehmen. Welche Rolle den Delta-7-Sterolen dabei zukommt, ist noch nicht endgültig geklärt. Die Wirkung des Steirischen Kürbiskernöls bei Blasenschwäche und Reizblase könnte ebenfalls über einen Eingriff in das gestörte Testosteron/Östrogenverhältnis und eine Kräftigung der Beckenboden- und Harnblasenmuskulatur erklärt werden.

Steirisches Kürbiskernöl ist kein Medikament und wurde freilich nicht in vergleichbaren, aufwändigen Untersuchungen geprüft.

Seine Anwendung bei den genannten Erkrankungen beruht jedoch auf einer langen Tradition und vielen positiven Erfahrungsberichten. Für die Forschung gibt es diesbezüglich jedoch noch viel zu tun!

Getrocknete Kürbiskerne





## Eine Herausforderung der Ernährungsforschung

**Potenzial ohne Ende.** Der steirische Ölkürbis ist eine Pflanze mit enormem Potenzial für künftige Forschungsarbeiten.

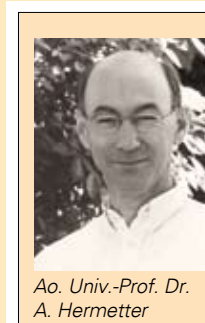
Durch geeignete Züchtungen wäre ein verbessertes Wirkungsspektrum im Kürbiskern bzw. im Steirischen Kürbiskernöl erzielbar. Besonders im Hinblick auf die gesundheitlich wertvolle  $\alpha$ -Linolensäure. Außerdem besteht ein großes medizinisches Interesse,

mögliche Wirkungen des Steirischen Kürbiskernöls beim Menschen näher aufzuklären. In Zukunft wird es allerdings notwendig sein, die molekularen Strukturen und die biologischen Wirkungen noch weiterer sekundärer Inhaltsstoffe im Detail aufzuklären, um die gesundheitsfördernden Eigenschaften des Steirischen Kürbiskernöls insgesamt besser zu erkennen und zu verstehen.



### Wussten Sie, dass...

Kürbiskernölflecken aus Textilien am besten entfernbar sind, wenn man das Kleidungsstück in die Sonne legt?



Ao. Univ.-Prof. Dr. A. Hermetter



Dr. Gilbert Fruhwirth

Die wissenschaftliche Unterstützung für dieses Kapitel erfolgte durch Ao. Univ.-Prof. Dr. Albin Hermetter und Dr. Gilbert Fruhwirth.

Fluorescence screening of antioxidant capacity in pumpkin seed oils and other natural oils.

Eur. J. Lipid Sci. Technol. 105(2003); 266 - 274

## Erkennungsmerkmal Banderole

**Erkennungszeichen.** Eine Aufgabe der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl ist es, die Qualitätsunterschiede der verschiedenen Kürbiskernöle transparenter zu machen: Kürbiskernöl ist nicht gleich Kürbiskernöl. So wie Wein nicht gleich Wein ist. Die Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl möchte Lust machen, einmal selbst verschiedene Öle zu verkosten, sich zu informieren und nachzufragen, woher die Kürbiskerne stammen.

Mit über 1.600 landwirtschaftlichen Betrieben und 25 gewerblichen Ölmühlen schuf die Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl eine Marke. Diese sogenannte Banderole gilt als Erkennungszeichen für echtes Steirisches Kürbiskernöl. Versehen mit der individuellen Kontrollnummer und Mengenangabe steht sie für kontrolliertes Steirisches Kürbiskernöl. Beim Kürbiskernölkauf auf diese Banderole zu achten zahlt sich aus!



Auf diese kontrollierte  
Qualität kann man setzen

**Diese Banderole ist mehr als eine Marke.** Sie ist das eindeutige Erkennungszeichen für echtes Steirisches Kürbiskernöl. Und sie ist noch mehr.

Sie erbringt den Nachweis, dass es sich um ein, von einer unabhängigen, staatlich befugten Stelle geprüf-tes Steirisches Kürbiskernöl handelt.

Die Betriebe der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl stehen absolut zu diesen gesetzlich vorgeschriebenen Herkunftskontrollen, denn jeder Schutz macht nur Sinn, wenn er ausreichend überwacht wird und alles nachvollziehbar ist.

Unsere oberste Prämisse ist es, dass die Konsumenten ein ehrliches, regionales und qualitativ hochwertiges Produkt bekommen, dem sie ihr Vertrauen schenken können.



0,5 Liter  
12 788 962



„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.

Die Banderole sichert das Original

Zutaten: (4 Personen)

Zubereitung:

200 g Mayonnaise,  
200 g Sauerrahm,  
1/16 l Kürbiskernöl,  
1 EL Wasabi Paste (Kren),  
10 BL Gelatine,  
1/4 l Rindsuppe, 500 g Beiried,  
1/8 l Rindsuppe  
5 BL Gelatine.

Mayonnaise, Sauerrahm, Kürbiskernöl und Wasabi-Paste gut verrühren. Gelatine einweichen, in warmer Rindsuppe auflösen und kalt rühren. Kürbiskernöl in die Mischung geben. Eine tiefe Form mit Folie auslegen und die Kürbiskernöl-Wasabi-Mousse 1 cm hoch einschütten und ca. 20 min im Kühlschrank erstarren lassen. Währenddessen das Fleisch würzen und beidseitig anbraten. Dann im Rohr bei 80° C bei einer Kerntemperatur von 52 Grad (Fleischthermometer) fertig garen. Fleisch erkalten lassen und aus 200 g kleine

Würfel schneiden. Den Rest für das Carpaccio verwenden. Für das Gelee Gelatine einweichen und dann in der warmen Rindsuppe auflösen. Die Folie mit der erkalteten Kürbiskernöl-Mousse in eine runde Form geben und mit den Roastbeefwürfeln auffüllen, anschließend mit Gelee übergießen, im Kühlschrank erstarren lassen und stürzen. Restliches Roastbeef in feine Scheiben schneiden und am Teller auflegen. Eine Scheibe vom Sülzchen an der schmalen Oberkante in gehackten Kürbiskernen wälzen, und am Carpaccio mit Salat und Kürbiskernöl anrichten.

## Sulzerl in Kürbiskernöl-Wasabi-Mousse auf Roastbeef Carpaccio



Pucher Erich

Seit 1910 befindet sich das Anwesen im Besitz der Familie Lercher und wird heute von Adolf und Dagmar Lercher in dritter Generation geführt. Vom einfachen Wirtshaus entwickelte sich das Haus zu einem gemütlichen Hotel der 4-Sterne-Kategorie mit 3-Hauben-Küche. Kulinarisch werden die Gäste seit 2002 von Haubenkoch Erich Pucher, einem der bekanntesten Haubenköche der Steiermark, mit regionalen und saisonalen Köstlichkeiten verwöhnt. **8850 Murau, [www.lercher.com](http://www.lercher.com), [www.erichpucher.at](http://www.erichpucher.at)**

*Lerchers Panorama*





Zutaten: (4 Personen)

Zubereitung:

400 g Hendlbrust,  
50 g Kürbiskernöl, Salz,  
Pfeffer, 100 g Topfen,  
200 g Garnelenschwanz,  
Olivenöl,  
0,3 l Zweigelt,  
50 g Akazienhonig,

200 g Erdäpfel,  
150 g Muskatkürbis,  
100 g Schalotten,  
Schweineschmalz, Salz,  
Pfeffer, Muskat.

*Hendlbrust der Länge nach zum Schmetterling aufschneiden, auf 1/2 cm plattieren, mit Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer marinieren und den Topfen auf die ganzen Hendlbrüste verteilen. Garnelen von der Schale befreien, am Rücken leicht einschneiden und den Darm entfernen.*

*Jeweils 2 Garnelen nebeneinander auf die Hendlbrust legen, zur Roulade zusammenrollen und mit Spieß fixieren.*

*In Olivenöl goldgelb anbraten und im Ofen bei 160° C ca. 15 min fertig garen.*

*Zweigelt bis auf 1/4 reduzieren und mit Akazienhonig abschmecken.*

*Erdäpfel in der Schale kochen, schälen, 1cm dicke Würfel schneiden. Muskatkürbis ebenfalls schälen und in 1cm dicke Würfel schneiden.*

*Schalotten klein würfeln, im Schweineschmalz anschwitzen, Muskatkürbis hinzufügen anrösten bis er Biss hat, Erdäpfel dazugeben und kross anbraten.*

*Mit Salz, Pfeffer und mit Muskat abschmecken.*

# H

## endl-Garnelenschnitten mit Kürbiskernpesto und Reduziertem vom Zweigelt auf Erdäpfelmuskatkürbisgröstel



Schüle Götz

Am Fuße des Hochschwabes gelegen, bietet der Seebergof Gaumengenuss auf Haubenniveau. Regina Gottwald und Götz Schüle führen das Hotel-Restaurant mit viel Liebe zum Detail. Götz Schüle bezaubert nicht nur durch eine ideen- und abwechslungsreiche heimische sondern auch internationale Küche. Stolz sind sie zu Recht auf ihre zahlreichen Auszeichnungen, die den Gästen in ihrem Haus ein besonderes Erlebnis garantieren.

**8636 Seewiesen, [www.seeberghof.at](http://www.seeberghof.at)**

*hotel restaurant seeberghof*

Zutaten: (4 Personen)  
Schafkäseknödel:

500 g Kartoffelteig aus 150 g griffigem Mehl, 30 g Grieß oder Polentagrieß, 1 Ei, Salz und Muskat, 80 g frischen Schafkäse, 2 El frische geschnittene Kräuter, 2 El gehackte geröstete Kürbiskerne, 2 El weiße geriebene Brösel zum Binden.

Zutaten Salat:

200 g Blattsalate – Treviso-Kresse, Lollo Rosso, Friese, Löwenzahn, Radieschen, Vogelsalat, etc., 2 El Kürbiskernöl, 2 El Apfelessig, 1 El Mostessig, ½ Knoblauchzehe, 1 El Schnittlauch in Röllchen, Salz, Pfeffer aus der Mühle.

Zubereitung:

Die am Vortag gekochten Kartoffeln schälen und pressen, mit den Zutaten rasch zu einem glatten Teil verarbeiten. Den Schafkäse zerdrücken, mit den angegebenen Gewürzen vermengen und zu kleinen Kugeln abdrehen.

Den Kartoffelteig ausrollen, je nach Wunsch kleiner oder größer ausstechen, die Käsekugeln umhüllen und kurz anfrieren. Dadurch wird der Teig nicht zu weich.

Die Salate putzen, waschen und schleudern. Auf einem Teller kreisförmig oder bukettenartig anrichten. Mit dem Dressing marinieren.

Die Knödel im Salzwasser ca. 5 min leicht köcheln lassen, abtropfen und mit Steirischem Kürbiskernöl anrichten.

## Schafkäseknödel mit Blattsalat und Steirischem Kürbiskernöl



Vollmer Erich

Nach seiner Lehre als Koch im Parkhotel in Graz, war er in Deutschland, Schweiz und Frankreich tätig, bevor es ihn wieder in die Heimat zog. Seit 1990 ist er Berufsschullehrer an der LBS Bad Gleichenberg und an der Pädagogischen Hochschule Steiermark.

Landesberufsschule Bad Gleichenberg

## Black Mamba

### Zutaten:

Zuckermelonen, Orangensaft, Rum, Zitronengras, Chili, Ahornsirup, Pfeffer, Steirisches Kürbiskernöl

### Zubereitung:

Die Zuckermelonen grob würfelig schneiden und in einen Mixbehälter geben. Mit einem guten Schuss Rum, Orangensaft, Ahornsirup marinieren und für eine Stunde im Gefrierschrank gut durchkühlen

lassen. Die Melonenstücke für die Deko jeweils auf einen Zitronengrasspieß stecken, mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. übergießen und pfeffern. Anschließend die angefrorenen Melonenstücke im Mixbecher pürieren, mit etwas Chilipulver (Tabasco) würzen und mit Champagner, Sekt oder Prosecco aufgießen.

Mit einem Löffel zum Abschluss noch etwas Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. auf die Oberfläche träufeln und den Zitronengrasspieß auf das Glas legen.

Der Drink sollte mit einem Strohhalm getrunken werden. Der letzte Schluck mit dem Schuss Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. macht den Melonendrink dann zur Black Mamba.



## Steirische Kürbiskernöleierspeise

### Zutaten:


2 Eier  
Steirisches Kürbiskernöl  
Salz, Pfeffer  
Zum Dekorieren: Cocktailtomate, Petersilie oder Schnittlauch

### Zubereitung:

Eier mit Steirischem Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer verquirlen. In einer beschichteten Pfanne unter ständigem Rühren braten, mit einer halben Cocktailtomate und Kräutern dekorieren.

TIPP: auch auf einem Pumpernickel-Taler serviert, sieht die Kürbiskernöleierspeise toll aus.





*W*ir wollen immer gesünder leben, besser aussehen, uns noch fitter fühlen. Jeder Tropfen Echtes Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. bringt uns diesem Ziel ein Stück näher. Was dieses heimische Produkt für unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und Schönheit tun kann, zeigen Experten aus den verschiedenen Branchen hier auf.

Dass das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. über seine wohltuende Wirkung hinaus auch noch fabelhaft schmeckt, nutzen steirische (Hauben) Köche für ihre Kreationen. Sie verraten ihre ganz persönlichen Kernöl-Favoriten. Vom Anfänger bis zum leidenschaftlichen Hobbykoch findet jeder das eine oder andere Schmankehl fürs eigene Küchen-Repertoire.

Dieses Buch ist eine Einladung zum Schmökern, Ausprobieren und Verwöhnen aller Sinne.



Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

ISBN 978-3-200-01203-5



9 783200 012035

