

# Kochrezepte



Franz Labugger  
Dorfstraße 65  
A-8403 Lebring

Tel.Nr.: +43 (0) 3182 48847  
Mobil: +43 (0) 664 9 212589  
[www.kernoel.tv](http://www.kernoel.tv)  
E-Mail: [info@kernoel.tv](mailto:info@kernoel.tv)

# Suppen und Vorspeisen

## Steirisches Kernölpesto

**Zutaten:** 1 Tasse geröstete Kürbiskerne, 1/3 Tasse geriebener Parmesan, 1 TL Zitronenschale, 2 TL Zitronensaft, 1/2 Tasse steirisches Kürbiskernöl

**Zubereitung:** Die Zutaten alle zusammen in eine Schüssel geben und dort mit einem Mixer untermengen, bis ein grober streichfähiger Brei entstanden ist. Ein Baguette in Scheiben schneiden, mit Olivenöl bepinseln, etwas zerdrückten Knoblauch darauf verteilen und auf einem Blech goldbraun rösten. Mit Pesto bestreichen. Das restliche Pesto ist in einem fest verschlossenen Gefäß im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar.

## Melanzani mit Kürbiskornreis

**Zutaten für 4 Personen:** 4 kleine Melanzani, 1 Zwiebel, 4 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 roter Paprika (feinwürfelig geschnitten), etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kardamom, 2-3 EL Kürbiskerne, 2 EL geriebener Grana, 1 Tasse gedünsteter Langkornreis, 2 EL Kürbiskernöl

**Zubereitung:** Melanzani der Länge nach halbieren. Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben. Melanzani-Fruchtfleisch kleinwürfelig schneiden. Die ausgehöhlten Melanzanihälften auf ein geöltes Backblech setzen, bei 180° C 10 bis 15 Minuten im Rohr garen. Für Fülle: Zwiebel feinwürfelig schneiden. In Olivenöl gemeinsam mit den Paprikawürfeln, gehackten Knoblauchzehen, Melanzaniwürfeln und 2 EL Kürbiskernen anschwitzen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kardamom würzen. Mit dem gedünsteten Reis vermischen, geriebenen Grana unterheben. Die im Rohr gegarten Melanzani mit der Reismasse füllen. Nochmals für etwa 15 Min im 180°C heißen Rohr garen. Währenddessen einige Tropfen Wasser auf das Backblech geben. Gefüllte Melanzani auf Tellern anrichten. Mit Kürbiskernöl und einigen

Kürbiskernen garniert servieren. Nährwert pro Person: 322 kcal/1,347 kj; 22 g Fett; 20 g KH; 1,5 BE; 3 mg Chol.

### **Schafkäse mit Kürbiskernen**

**Zutaten für 4 Personen:** 40 dag Schafkäse, 20 dag Kürbiskerne, Kernöl, 8 Kirschtomaten, Gartenkresse, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Schafkäse in 1 cm dicke Scheiben schneiden, in der Mitte ein Dreieck ausstechen und mit gehackten, gesalzenen, mit in Kernöl marinierten Kürbiskerne ausfüllen. Den Rand der Käsescheiben verziert man mit ganzen Kernen, und als Beilage serviert man Kirschtomaten, die man aushöhlt und mit Kresse füllt. mit Salz und Pfeffer würzt man nach Belieben Nährwert pro Person: 550 kcal/2,301 kj; 45 g Fett; 12 g KH; 1 BE; 31 mg Chol.

### **Kürbis Tortellini**

**Zutaten:** Nudelteig: Mehl, Eier, Salz, 1 EL Öl Füllung: 1 kg Kürbisfruchtfleisch, 200g Topfen, 1 Prise Zimt, 5 zerhackte Nüsse, 5 Biskotten, 1 Ei, 100g geriebener Käse

**Zubereitung:** Aus dem Nudelteig werden Tortellini gemacht. Den Kürbis kochen und passieren, für die Füllung alle Zutaten abrühren (sollte die Füllung zu weich sein, etwas Brösel dazugeben) und die Tortellini damit füllen. In Salzwasser kochen. Nach dem Anrichten den Käse drüberstreuen.

### **Schafkäse mit Kernöl und Kräutern**

**Zutaten:** schnittfester Schafkäse, gemischte Gartenkräuter (Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel, usw.), Zwiebel, Kernöl nach Geschmack

**Zubereitung:** Schafkäse in Scheiben schneiden, frische, feingehackte Gartenkräuter und/oder Zwiebeln beifügen sowie nach Geschmack Kernöl darübergießen.

### Kürbisnockerln

**Zutaten:** ½ kg Kürbisfleisch, 25 dag Mehl, 1 Ei, 3 EL Öl, 1 TL Salz, etwas Butter

**Zubereitung:** Den Kürbis im Rohr weichdünnsten (Ohne Wasser!) und pürieren. Das Kürbispüree mit Mehl, Ei, Öl und Salz zu einem Nockerlteig abrühren. Nockerln ausstechen und in Salzwasser bis zum Schwimmen kochen lassen. Abgießen, kalt abschrecken, in heißer Butter schwenken und anrichten.

### Gefüllte Kürbisblüten

**Zutaten:** 12 Kürbisblüten, Schmalz zum Herausbacken; Backteig: 200 g Mehl, 2 Eier, 3/10 l Wein (Bier oder Milch), Salz;

Fülle: 30 g Butter, 2 Zwiebeln, 70 g Semmelbrösel, 3 Dotter, Zitronensaft, gehackte Petersilie oder andere Kräuter, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Backteig: Dotter, Mehl, Salz und Wein (Bier oder Milch) zu einem festen Teig rühren, Eiweiß zu Schnee schlagen und unterheben. Teig rasten lassen, Blüten waschen und abtupfen. Fülle: Zwiebel hacken und in Butter glasig rösten. In eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten vermischen. Etwas Fülle auf jede Blüte legen und einrollen oder zusammenschlagen. Die gefüllte Blüte durch den Backteig ziehen und in heißem Schmalz herausbacken.

### Gefüllte Palatschinken

**Zutaten:** 2 Eier ¼ l Vollmilch 120g Dinkelmehl, sehr fein 30g flüssige Butter ½ TL Meersalz Butterschmalz

Füllung: 1 EL Butterschmalz 350g Kürbis (Kuri/Butternuss) 250g Sojasprossen 150g Champignons 2 EL Sojasauce 100g Creme fraiche frischer Thymian 1 Bund Petersilie Kräutersalz

**Zubereitung:** Für die Palatschinken Eier verquirlen. Milch, Mehl und flüssige Butter unter die Eimasse rühren. Würzen Füllung: Kürbiswürfel, Sojasprossen und in Scheiben geschnittene Champignons in der Butter dünsten. Mit der Sojasauce ablöschen. Auf kleinem Feuer zugedeckt bissfest garen.

Petersilie und Thymian fein hacken. Creme fraiche und Kräuter darunterführen. Abschmecken.

### **Polenta-Lauch-Suppe mit Kernöl**

**Zutaten für 4 Personen:** 4 gestrichene El Polenta, 100 g Lauch, 2 El Butter, 1 Bd. Petersilie, ½ L Rindssuppe, 1/8 l Obers, Kernöl zum beträufeln, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Den Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, Blätter abzupfen und fein schneiden. In einem Topf die Butter aufschäumen lassen, den Lauch begeben und farblos andünsten. Die Polenta begeben, kurz mitrösten und mit der Rindssuppe aufgießen, aufkochen und bei kleiner Flamme ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die kalte Butter mit einem Schneebesen einrühren. Das geschlagene Obers unterrühren. In tiefen Suppentellern anrichten. Mit Kernöl beträufeln und mit der geschnittenen Petersilie bestreuen.

### **Kürbiscremesuppe mit Borretschblüten**

**Zutaten:** 1,2 kg Kürbisfleisch, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen zerdrückt, 3 dag Butter, 1l leichte Rindssuppe oder Wasser Salz, Pfeffer, Muskat, Sherry, 1Be. Creme fraiche, 4 Toastbrotsscheiben, 30 g Butter, 30 Borretschblüten.

**Zubereitung:** In einem weiten Topf würfelig geschnittenen Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch in Butter anrösten. Mit etwas trockenem Sherry ablöschen, mit Suppe oder Wasser aufgießen und den Kürbis weich kochen. Gewürze dazugeben und alles im Mixer fein pürieren. Mit Creme fraiche verfeinern und anrichten. Zuletzt mit Borretschblüten garnieren. Die Toastbrotsscheiben diagonal durchschneiden, in Butter bräunen und separat zur Suppe servieren.

**Tipp:** Für besondere Feinschmecker: Geben sie beim Servieren einen kleinen Schuss Kürbiskernöl hinein und einen Spritzer geschlagenen Schlagobers darüber!

### Kürbiskernnockerln als Suppeneinlage

**Zutaten:** 70 g Butter, 140 g griffiges Mehl, 50 g gemahlene Kürbiskerne, 2 Eier Salz

**Zubereitung:** Zutaten gut vermengen und Nockerln formen, etwa 15-20 Minuten im Wasser kochen und in einer klaren Rindsuppe servieren.

### Kürbis in der Kartoffelkruste

**Zutaten für 4 Personen:** 600 g oranger Kürbis (Muskatkürbis), Salz, Pfeffer, Mehl, 1 Ei, 300 g Kartoffeln, Pflanzenöl zum Braten. Für die Paprikasauce: 2 Schalotten, 1 EL Butter, ein roter Paprika, 1 Zweig Thymian, 1 Zehe Knoblauch, 1 Gewürznelke, 4 cl Noilly Prat-Wermut, 4 EL trockener Weißwein, 1/8 l Obers, 1/8 l Hühnersuppe, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer. Kürbiskernöl und geröstete Kürbiskerne zum Garnieren.

**Zubereitung:** Kartoffeln schälen und mit dem Reibeisen nicht zu fein hobeln. Kürbis schälen. Kürbisfleisch von Kernen entfernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Für die Paprikasauce die geschälten, fein geschnittenen Schalotten in Butter anschwitzen. Den in Scheiben geschnittenen Knoblauch und den würfelig geschnittenen Paprika dazugeben. Mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen. Obers, Hühnersuppe, Zitronensaft, Thymian und Gewürznelke dazugeben. 5 bis 7 Minuten bei großer Hitze reduzierend kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Pürierstab durchmixen und durch ein feines Sieb passieren. Die Kürbisscheiben Salzen, in Mehl und verquirltem Ei wenden. Mit den ausgedrückten Kartoffelspänen panieren. In einer Pfanne etwa 1/2 cm tief Öl eingießen und dieses erhitzen. Die panierten Kürbisscheiben darin langsam goldgelb backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Paprikasauce auf Tellern anrichten und mit einigen Tropfen Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen garnieren. Samt dem gebackenen Kürbis servieren. Nährwert pro Person: 523 kcal/2,188 kj; 39 g Fett; 29 g KH; 2,4 BE; 99 mg Chol.

## **Kürbissuppe im Kürbis**

**Zutaten:** 1 Speisekürbis, 2 Zwiebeln, 50 g Butter, 1 Apfel, Knoblauch, Pfeffer, Salz, frische Pimpinelle (oder auch Kerbel), 1,5 l Rinderbrühe, steirisches Kürbiskernöl, Sahne. Wählen Sie beim Bauern einen Kürbis, der noch einen Stielansatz besitzt, etwa fußball-groß.

**Zubereitung:** Vom Kürbis vorsichtig einen Deckel abtrennen. Innen von den Kernen und dem Gewebe befreien. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben, so dass ein der hohle Rindenkörper übrig bleibt. Zwiebel grob würfeln und in Butter anrösten. Apfel vierteln, entkernen und zugeben, Knoblauch schälen und mitrösten. Kürbisstücke ebenfalls mitrösten. Mit Rinderbrühe aufgießen und etwa 30 Minuten kochen. Pimpinelle hinzugeben. Sahne unterziehen und pürieren oder durch ein Sieb streichen. Heiße Suppe in den ausgehöhlten Kürbis schütten und im Deckel rundlich ein Loch für die Suppenkelle ausstanzen. Das Kernöl auf die Suppe gießen. Das Kernöl macht die Suppe sehr aromatisch und duftig. Es ist wohl eines der gesündesten Öle, die man zu sich nehmen kann. Leider ist es sehr teuer, und es wird nur in der Weststeiermark produziert. Dieses Öl zaubert dunkle Schlieren, die wunderbar zur Farbe der Suppe passen. Servieren Sie die Suppe im Kürbis, und genießen Sie dazu einen steirischen Sauvignon blanc oder auch einen französischen Weißen: Ihre Gäste werden es Ihnen danken.

## **Kürbissuppe**

**Zutaten:** 70 dag Kürbisfleischwürfel, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 1 TL Paprikapulver, 1 Liter Suppe, 1/8 Liter Schlagobers, 2 EL Kürbiskerne, Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel, Lorbeerblätter, Butter, einige Tropfen Kürbiskernöl

**Zubereitung:** Zwiebel schälen, fein hacken und in Butter mit dem Kürbisfleisch anschwitzen, Paprikapulver und Lorbeerblatt dazugeben, mit Suppe aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten kochen,

bis der Kürbis weich ist. Nach der halben Kochzeit einen Großteil des Obers untermengen. Lorbeerblatt entfernen, die Suppe fein pürieren und abschmecken. 1 EL Butter erhitzen und die Kürbiskerne darin anrösten und Salzen. das restliche Obers aufschlagen, die Suppe in Suppentassen anrichten, die Kürbiskerne drüberstreuen, Obers und Kernöl darüber träufeln und ein wenig verrühren, damit auf der Oberfläche ein dekoratives Muster entsteht.

### Kürbisschaumsuppe

**Zutaten für 4 Personen:**  $\frac{3}{4}$  l Rindssuppe,  $\frac{1}{4}$  l flüssiges Schlagobers, 1 gehackte Knoblauchzehe, 1 EL gehackter Zwiebel, Butter, 1 TL Paprika, 40 dag Kürbis, 10 dag Erdäpfel, Kümmel, Salz, weißer Pfeffer, Weißbrotwürfel

**Zubereitung:** Butter zerlassen, Zwiebel und Knoblauch weich dünsten, würfelig geschnittene Erdäpfel, Kürbis, Paprika hinzu, mit Rindssuppe ablöschen und kochen lassen, bis Kürbis weich ist. Die Hälfte des flüssigen Schlagobers beigeben und nochmals einkochen lassen. Durch ein Sieb passieren. Die Suppe abschmecken und mit geschlagenem Obers garnieren. Mit in Butter geschwenkten Weißbrotwürfeln servieren.

### Kürbiscremesuppe mit gebratenen Pilzen

**Zutaten für 4 Personen:**  $\frac{1}{2}$  kleiner Speisekürbis, klein geschnitten, 1 Zwiebel gehackt, Olivenöl, 1 Schuss Kürbiskernöl, 1 Bund Petersilie, gehackt Salz, Pfeffer,  $\frac{1}{2}$  l Gemüsebrühe oder Gemüsetee

**Zubereitung:** Zwiebel in wenig Olivenöl andünsten, Kürbisfleisch dazugeben. Brühe aufgießen und 15 Minuten köcheln. Petersilie zum Schluss dazugeben und mit dem Pürierstab zermusen. Mit einem Schuss Kürbiskernöl abschmecken, eventuell nachsalzen und pfeffern. Dazu gebratene Pilze servieren. Zubereitungszeit: 25 Minuten

### Kürbiscremesuppe mit Kernöl

**Zutaten:** 750 g gelber Speisekürbis, 1 Stk. kleine Zwiebel,  $\frac{1}{8}$  l Weißwein,  $\frac{1}{4}$  l Schlagobers, einige Tropfen Kernöl, einige zerkleinerte Kürbiskerne

**Zubereitung:** Den geschälten Kürbis in grobe Würfel schneiden und mit der gehackten Zwiebel andünsten. Mit Weißwein und eventuell etwas Wasser bzw. Gemüsebrühe aufgießen und weich kochen, Salzen, Schlagobers und Kürbis mit dem Pürierstab fein pürieren. Beim Anrichten mit gerösteten Kürbiskernen und Schwarzbrotwürfeln bestreuen und mit einigen Tropfen Kernöl beträufeln.

### **Kürbis-Eintopf**

**Zutaten:** 500 g Rindfleisch, 1 Bund Suppengrün, 1 ¼ l Salzwasser, 1 kg Kürbis, 3 Zwiebeln, 3 el Speiseöl, 500 g Tomaten, 2 el gehackte Basilikumblättchen, Salz, frisch gemahlener Pfeffer Essig

**Zubereitung:** Rindfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Suppengrün putzen, waschen und mit dem Rindfleisch in das Salzwasser geben. Das ganze zum kochen bringen, abschäumen und etwa 1 stunde kochen lassen. Das Fleisch herausnehmen, in Würfel schneiden. Die Brühe durch ein Sieb gießen und 1 Liter davon abmessen. Den Kürbis schälen, die Kerne mit einem Löffel auskratzen und das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen, in Scheiben schneiden und in erhitztem Speiseöl andünsten. Die Kürbiswürfel hinzufügen und etwa 5 Minuten mitdünsten lassen. Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser geben (nicht kochen lassen!), mit kaltem Wasser abschrecken und enthäuten. Anschließend halbieren und die Stängelansätze entfernen das Tomatenfleisch mit der abgemessenen Brühe, den Rindfleischwürfeln und Basilikumblättern zu dem Kürbisgemüse geben. Etwa 5 Minuten kochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und nach belieben mit etwas Essig abschmecken.

**Tipp:** mit frischem Schwarzbrot servieren.

# Hauptspeisen und Beilagen

## ▫ Kürbiskernsauce

**Zutaten:** 50 g Kürbiskerne 1 Eigelb 1 Knoblauchzehe 1 TL Zitronensaft 1 EL Kürbiskernöl 2 dl Sauermilch Pfeffer, Salz

**Zubereitung:** Die Kürbiskerne sehr fein mahlen. Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer Sauce pürieren. Zu Gemüse (z.B. Blumenkohl, Spargel, Broccoli), Schalenkartoffeln oder Fischfilets servieren.

## ▫ Kürbisgulasch

**Zutaten:** 650g Schweinsschulter 1 großer Zwiebel 1 EL roter Paprika edelsüß 2 EL Essig 50g Schmalz 1 Paradeiser 1 EL Paradeismark Kümmel, Salz, Pfeffer ¼ l Sauerrahm 40g Mehl 1 kg Riesenkürbis Suppe

**Zubereitung:** In einem größeren Topf die fein geschnittene Zwiebel anrösten; das klein geschnittene Fleisch dazugeben und ebenfalls anrösten, so dass es leicht Farbe annimmt. Die Hälfte des Paprikas und die Hälfte des Essigs beifügen sowie dann würfelig geschnittene Paradeiser, das Paradeismark und die Gewürze.

Mit 5 EL Suppe oder Wasser aufgießen und etwa 25 Minuten dünsten. Wenn nötig, dazwischen etwas mehr Flüssigkeit angießen.

Nun den Kürbis schälen, die Kerne herauslösen und den Kürbis fein nudelig schneiden oder mit der Küchenmaschine raspeln. Kürbis zum Fleisch mischen, mit der 2. Hälfte Paprika und dem restlichen Essig würzen, mit Suppe oder Wasser und Suppenwürze aufgießen und alles zusammen weichdünsten. Zum Schluss den Sauerrahm mit etwas Mehl verrühren und mit dem Kürbisgulasch gut verkochen lassen. Wenn nötig nachwürzen, das Gulasch soll pikant säuerlich, aber nicht zu sauer schmecken.

**Tipp:** Als Beilage eignen sich Kümmel-, Petersil- oder Salzkartoffeln

### ▫ **Gebackene Kürbisblüten**

**Zutaten für 4 Personen:** 16- 20 Kürbisblüten, ¼ kg glattes Mehl, 2 Eier, ¼ l Wein oder Bier, Salz, Öl, Staubzucker

**Zubereitung:** Eier in Dotter und Klar trennen. Dotter, Mehl, Prise Salz und Wein bzw. Bier zu einem festen Backteig rühren. Eiklar zu halbfestem Schnee schlagen und unterheben. Teig rasten lassen.

Blüten waschen und durch den Teig ziehen. In heißem Öl kurz herausbacken und mit Staubzucker bestreut servieren. Als Beilage eignen sich Kompott oder Preiselbeeren.

Kürbisblüten gibt es von Juni bis Ende September.

### ▫ **Kürbisblüten mit Schwammerfülle auf Kürbiscreme** **4 - 6 Portionen**

Ca. 12 - 15 Kürbisblüten

Kürbisblüten reinigen, eventuell die Blüten waschen, den Stempel mit einer Schere vorsichtig entfernen und mit Hilfe eines Spritzbeutels mit der Farce  $\frac{3}{4}$  voll füllen, etwas zudrehen und in einem feuerfesten Geschirr mit etwas Flüssigkeit und mit einer Alu- Folie zugedeckt im Rohr bei ca. 180°C ca. 15- 20 Minuten garen. Mit Kürbiscreme (siehe Rezept) anrichten.

Tipp: Wenn Sie die Kürbisblüten in der Früh nach dem Pflücken nicht sofort füllen, dann sollten die Blüten mit einer kleinen Tüte aus Alu- Folie vor dem Zusammenklappen bzw. zugehen geschützt werden.

Anstelle von Kürbisblüten können auch Zucchini Blüten verwendet werden.

### **Grundmasse Farce**

180 - 200g rohes Faschiertes von Geflügel oder Kalbfleisch, angefroren.

2 Eiweiß oder 1 Ei (Eidotter macht die Masse gelblich), ca. ¼ l

Obers, Salz und Gewürze bzw. Kräuter nach Geschmack

Alle Zutaten in der Mulinette rasch zu einer glatten Masse verarbeiten, eventuell durch ein Haarsieb streichen und

abschmecken. Je nach Bedarf mit kleiner Einlage und Kräutern vollenden (Zucchini- oder Kürbiswürfel, Herbsttrompeten, Pilze usw.)

Achtung! Haarsieb umdrehen und mit kaltem Wasserstrahl abbrausen und vorreinigen, erst dann heiß reinigen. Das Eiweiß wird durch Hitze fest und würde das Sieb verkleben. Grundmasse kaltstellen und kurz vor dem Füllen gut durchrühren. Nach dem Füllen bald pochieren (1- 2 Stunden kühlstellen wäre möglich).

### ▣ Kürbiscreme

**Zutaten für 4 Portionen:** 400g Kürbis, 3 EL Butter, 0,1 l klare Rind- oder Hühnersuppe, 1/8 l Schlagobers, Salz, Kümmel (gemahlen), Dille, Kürbiskerne

Am besten eignen sich festfleischige Sorten wie Speisekürbis, Brotkürbis oder Hokkaidokürbis.

Hokkaidokürbis kann man mit der Schale verarbeitet werden.

**Zubereitung:** Kürbis schälen und entkernen. Kürbisfleisch würfelig schneiden und in Butter andünsten. Mit Suppe aufgießen und auf kleiner Flamme weichdünsten. Mit Salz, Kümmel und Dille würzen. Im Mixer unter Zugabe von Schlagobers Pürieren. Abschmecken. Mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Tipp: Kürbiskerne in eine nicht zu heiße, trockene Pfanne geben, mit ganz wenig Wasser beträufeln und leicht Salzen. Bei geringer Hitze und oftmaligem Durchschwenken langsam rösten, bis die Kerne zuknallen beginnen. Dabei bilden sie eine Wölbung und bleiben für längere Zeit knusprig.

### ▣ Käsekugeln mit Kürbiskernen

**Zutaten für ca. 10 Kugeln:** 1-2 EL Butter, 1 EL Frischkäse (Gervais oder Bojar), 50g Moosbacher, 100g Blauschimmelkäse (Trautenfelser Edelschimmelkäse), oder Österkron (Grünschimmelkäse), oder Schärdinger Rahm- Blu (Doppelschimmelkäse), 2- 3 EL Kürbiskerne, 1/2 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Blattsalat, Nussöl mit Balsamessig zum marinieren.

**Zubereitung:** Butter und Frischkäse schaumig rühren. Moosbacher fein reiben. Schimmelkäse passieren und gemeinsam mit dem geriebenen Käse in die Buttermasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und feingeschnittenem Knoblauch würzen. Kalt stellen. Kürbiskerne mit einem Messer nicht zu fein hacken. Petersilie fein schneiden. Aus der Käsemasse gleichmäßige Kugeln formen und in Kürbiskernen und Petersilie wälzen. Käsekugeln auf Teller anrichten und mit Blattsalat dekoriert anrichten.

#### ▫ Kürbisgratin

**Zutaten:** ½ Kürbis, 3 Tomaten, 2 EL Mehl, 15 dag Schinkenwürfel, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, 10 dag ger. Käse

**Zubereitung:** Kürbis und Tomaten würfelig schneiden, Würfel ins Mehl drehen, Schinkenwürfel untermischen, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Basilikum, Petersilie würzen und in eine befettete Gratinierschüssel füllen, Käse drüberstreuen, 30 Minuten bei 180° im Rohr backen.

#### ▫ Kürbis Risotto

**Zutaten:** 1 Zwiebel, 1 Knoblauch, 1 EL Öl, 20 dag Rundkornreis, 1/16 l Weißwein, 1 frischer Thymianzweig, ½ l Suppe, 15 dag Kürbiswürfel, 6 dag Butter, Salz, Pfeffer, 1 EL Parmesan, 3 EL geh. Kürbiskerne

**Zubereitung:** Zwiebel und Knoblauch hacken, in Öl anrösten, Reis dazugeben, mit dem Wein aufgießen, den Thymianzweig einlegen, mit Suppe aufgießen und etwas einkochen lassen, Kürbiswürfel dazugeben und fertig dünsten, Butter unterrühren, mit Pfeffer würzen und mit Parmesan und Kürbiskernen abschmecken.

#### ▫ Nudel- Kürbis- Auflauf

**Zutaten:** 25 dag Makkaroni, Salz, 50 dag Kürbiswürfel, Salz, Zitronensaft, Salbeiblätter, 10 dag Gorgozola, ¼ l Schlagobers

**Zubereitung:** Nudeln in Salzwasser al dente kochen, mit Salz und Kürbiswürfel würzen, Salz und Zitronensaft und mit Salbeiblättern und Gorgonzola vermischen, mit Schlagobers 40 Minuten bei 200° backen.

#### ▫ **Gebackene Kürbislaibchen**

**Zutaten:** 75 dag Kürbis, 20 dag zerbröselten Schafkäse, 3 Eier, 4 EL Vollmehl, Pfeffer, Knoblauch, Petersilie, 3 EL geh. Kürbiskerne

**Zubereitung:** Kürbis raspeln, Salzen, ziehen lassen, ausdrücken, Käse, Eier und Vollmehl untermischen, mit Pfeffer und Knoblauch würzen, restlichen Zutaten beimengen. Aus der Masse Laibchen formen, auf ein befettetes Blech legen, 25 Minuten bei 180° backen.

#### ▫ **Kürbis nach Bäuerinnenart**

**Zutaten:** 75 dag Kürbis, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Kräuter, 2 EL Butter, 1 EL Mehl, ¼ l Milch, 2 EL ger. Käse, 5 EL Sauerrahm, 2 Dotter, Muskatnuss, Majoran, Bohnenkraut, Knoblauch, Petersilie, 2 Eiklar

**Zubereitung:** Kürbis raspeln, Zwiebel hacken, Öl anrösten, Kürbis dazugeben und dünsten, mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken, Butter mit Mehl anrösten, mit Milch aufgießen und leicht erhitzen, Käse dazugeben, Sauerrahm und Dotter einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Majoran, Bohnenkraut und Knoblauch würzen, Petersilie dem Eischnee unterheben, Kürbis in eine befettete Gratinierschüssel geben, mit Bechamelmasse übergießen und 25 Minuten bei 180° backen.

#### ▫ **Kürbisauflauf**

**Zutaten:** 75 dag Kürbis, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 40 dag Faschiertes, Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Basilikum, 1 Becher Crème Fraîche, 2 Eier, 20 dag er. Käse

**Zubereitung:** Kürbis in Scheiben schneiden und einsalzen, Zwiebel hacken, in Öl anrösten, Faschiertes mitrösten, mit Gewürzen würzen. In eine befettete Auflaufform abwechselnd

das Faschierte und den vorbereiteten Kürbis schichten. Crème fraîche, Eier versprudeln und darübergießen, mit Käse bestreuen und ½ Stunde bei 180° backen.

### ▣ Crepinette und Kotelette vom Milchlamm in Kürbiskernölsauce

**Zutaten für 4 Personen:** 400 g zupar. Lammkarree (mit Kotelettknochen) 200 g ausgel. Lammrücken (ohne Haut und ohne Knochen) 120 g kurz blanchierte Knoblauchblätter (Bärlauch) 1 Schweinsnetz Salz, Pfeffer, Rosmarin, etwas Olivenöl

**Zutaten für die Sauce:** 1/8l Geflügelfond oder Rindsuppe, 3 EL Sauerrahm 4 cl Steirisches Kürbiskernöl, 1 kl. Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

**Zutaten für die Farce:** 1 Hühnerbrust, 1/8l-1/4l Obers, 2 cl. Weißwein Salz, Pfeffer, Muskatnuss

**Zubereitung:** Lammkarree mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen, in etwas Olivenöl anbraten und im Rohr bei 220 Grad schön rosa braten. Warm stellen!

Für die Farce gut gekühltes Hühnerfleisch zweimal faschieren. Eine Schüssel in Eiswasser stellen und darin mit einem Schneebesen das Hühnerfleisch mit Weißwein und gut gekühltem Schlagobers verrühren. Nun soviel Obers zufügen, wie das Fleisch aufnehmen kann. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Farce kaltstellen.

Lammrücken in 4 gleiche Teile schneiden, Salzen, pfeffern und rundum mit gehacktem Rosmarin einreiben. In Olivenöl rasch anbraten und auskühlen lassen. Das Fleisch mit Farce dünn bestreichen, in Bärlauchblätter hüllen und noch eine dünne Schicht Farce auftragen und in passende Stücke vom Schweinsnetz hüllen. Olivenöl erhitzen. Die Crepinette rundum anbraten, bis das Netz leichte Farbe genommen hat. Im Rohr bei ca. 220 Grad fertig braten (ca. 8-10 Minuten). Für die Sauce die kleine Knoblauchzehe zerdrücken, in etwas Steirischem Kürbiskernöl anschwitzen und mit Geflügelfond

aufgießen, etwas einkochen und Sauerrahm begeben. Nun mit Kernöl ca. 2 Minuten lang mixen.

Als Beilage Polentanockerln und Gemüse der Saison.

### ▫ Kürbiskern- Eierspeise

Zubereitungszeit 20 Minuten

**Zutaten für 4 Personen:** 4 Scheiben Vollkornbrot ,1 kleiner roter Paprika, 1 Bund Petersilie, 8 dag Kürbiskerne, 8 Eier, 1 Schuss Kürbiskernöl

**Zubereitung:** Brote dünn mit Butter bestreichen. Eier in eine Schüssel schlagen, Salzen, pfeffern und mit einer Gabel verquirlen. Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Kürbiskerne grob hacken. Petersilblättchen fein hacken. Paprika und Kürbiskerne in 1 EL Butter anschwitzen. Eier und einen Schuss Kürbiskernöl zugießen und kräftig verrühren. Eier in der Pfanne und bei hoher Hitze cremig festwerden lassen und auf den Broten anrichten. Brote vor dem Servieren mit Blattsalaten garnieren und mit gehackter Petersilie bestreuen.

### ▫ Kürbisnockerln

**Zutaten:** ½ kg Kürbisfleisch, 250 g Mehl, 1-2 Eier, 3 el Öl , 1 Tl Salz , etwas Butter

**Zubereitung:** den Kürbis im Backrohr ohne Wasser weichdünsten und pürieren.

Das Kürbispüree mit Mehl, ei, öl und Salz zu einem Teig abrühren.

Nockerln ausstechen und in Salzwasser kochen lassen, bis sie schwimmen.

abgießen - kalt abschrecken - in heißer Butter schwenken und anrichten

### ▫ Kürbisschnitzel

**Zutaten:** 1 Kürbis, ca. 1 kg schwer, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 3 Eier, 5 el gehackte Kräuter (z.B. Dill, Petersilie, Schnittlauch und/oder Lauch), etwas Mehl, fett zum braten

**Zubereitung:** den Kürbis schälen, entkernen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. , auf beiden Seiten Salzen und 20 Minuten ziehen lassen, mit einer Küchenrolle trockentupfen und mit Pfeffer und Muskat würzen, 3 Eier mit den fein gehackten Kräutern verquirlen, Kürbisscheiben in Mehl und ei wenden und langsam in mittelheißem fett auf beiden Seiten goldgelb braten.

**Tipp:** dicke Tomatensauce dazu servieren.

### ▫ Kürbiskernschnitzel

**Zutaten:** Schnitzelfleisch aus schweine-, rinds- oder Putenfleisch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Semmelbrösel, 2-3 Eier, gemahlene Kürbiskerne, etwas Mehl, fett zum braten,

**Zubereitung:** das Schnitzelfleisch fein schneiden und klopfen, 2-3 Eier in einer Schüssel aufschlagen und gut verrühren, die Schnitzel in das Ei legen, dann Kürbiskerne mahlen und mit den bröseln mischen, das in das Ei eingelegte Schnitzel in das Mehl und die gemahlene Kerne mit Semmelbrösel legen, dann mit einer großen Pfanne oder dem Frittierer herausbacken.

BEILAGE: Gemischter Salat mit KERNÖL.

**Tipp:** Das Ei kann auch noch mit Käse oder Kernöl gemischt werden.

### ▫ Kürbisgemüse Variante 1

**Zutaten:** 1 kg Kürbis, 3 el Butter, 1/8 l Fleischbrühe, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig, 2 el feingehackter Dill, 2 el fein gehackte Petersilie,

**Zubereitung:** den Kürbis schälen, die Kerne und Fasern mit einem Löffel auskratzen und das Kürbisfleisch in Stifte schneiden, Butter zerlassen, die Kürbisstifte darin andünsten, die Fleischbrühe dazugießen, Gemüse zum kochen bringen,

etwa 8 Minuten kochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzen, Dill und Petersilie unterrühren.

### ▫ Kürbisgemüse Variante 2

**Zutaten:** ½ kg Kürbis, Salz, 3 EL Butter, 1- 2 Zwiebel, 1 EL Paradeismark, Kümmel, Dille, ¼ l Sauerrahm, ½ EL Mehl

**Zubereitung:** Kürbis schälen und nudelig schneiden. einsalzen und stehen lassen. Zwiebeln fein schneiden und in Butter anschwitzen. Kürbis gut ausdrücken und zum Zwiebel geben. Auf kleiner Flamme weichdünsten. Nochmals kurz abschmecken.

Kürbis mit Rindfleisch und gerösteten Erdäpfeln servieren.

### ▫ Kürbis-Chutney

**Zutaten:** 1 kg Kürbisfleisch (vorbereitet gewogen), 750 g säuerliche Äpfel , 250 g zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 125 g Rosinen, 250 g Rohrzucker, ¼ l Weißweinessig, ½ Tl Zimtpulver, ½ Tl Nelkenpulver, ½ Tl Currypulver, ½ Tl Kurkumapulver, 1 messerspitze Cayenne-Pfeffer, Salz, etwas Weißwein

**Zubereitung:** den Kürbis schälen, waschen, Kerne und Fasern entfernen, das Mark mit einem Löffel herauskratzen, Fleisch in kleine Würfel schneiden und abwiegen (1 kg), Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden, zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln, alle diese zutaten mit Rosinen vermengen, Zucker mit Weißweinessig verrühren und mit Zimt, Nelken, Curry, Ingwer, Kurkuma, Cayenne-Pfeffer und 1 Tl Salz in einen Topf geben, die übrigen zutaten hinzufügen, zum kochen bringen und etwa 40 Minuten dünsten lassen - ab und zu etwas durchrühren. sollte zuviel Flüssigkeit verdampfen, etwas wein hinzugiessen, Chutney mit Salz abschmecken, sofort kochend heiß randvoll in gründlich gereinigte und gespülte Gläser mit twist-off-deckel geben. Gläser sofort verschließen und etwa 5 Minuten auf dem Deckel stehen lassen, Gläser kühl aufbewahren (z.B. im Keller)

### ▫ Kürbiseintopf vom Tisch des Kaisers Montezuma II

**Zutaten:** 1 kg Rindfleisch, 4 Tassen Wasser, 4 Zimtstangen, ca. 2 cm lang, 4 el Kürbiskernöl, 2-3 el feingeschnittene Chilis, 2 Tassen gewürfelter Kürbis, 2 Tassen Mais (entspricht einer Dose mit 285 g Einwaage), 3 Tassen Bohnenschoten, in feine Stückchen geschnitten, Knoblauch nach Geschmack, 40 g Tomatenmark, 1 TL Korianderpulver, Salz, Pfeffer nach Geschmack,

**Zubereitung:** Das Fleisch mit Salz und Zimtstangen im Wasser 80 Minuten kochen, in einem anderen Topf das Öl erhitzen, die Chilis anbraten, Kürbis, Mais, Bohnenschoten und Knoblauch dazugeben, unter öfterem umwenden weiterbraten, mit der Suppe auffüllen und mit Gewürzen und Tomatenmark abschmecken, das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und zu dem Eintopf geben, eventuell Tortillastückchen oder in Stücke gebrochenes Weißbrot zum binden hineingeben, vor dem Servieren die Zimtstangen entfernen.

**Anmerkung:** Die Azteken würzten für ihren Kaiser Montezuma II. hier noch mit tropischen Pflanzen und verzehrten in Scheiben geschnittene junge, frische Maiskolben zu diesem Eintopf.

Einen Versuch auf alle Fälle wert!

### ▫ Kürbisfinger

**Zutaten:** 1 kleinerer Kürbis, 1 Ei, Semmelbrösel zum panieren, frische Kräuter nach Geschmack (z.B. Basilikum, Estragon, Dill, Kerbel, Liebstöckel und/oder Petersilie), Öl zum herausbacken, Salz

**Zubereitung:** Den Kürbis schälen, entkernen, waschen und in fingerdicke und fingerlange Stücke schneiden, in Salzwasser kurz kochen und gut abtropfen lassen, in frischen Kräutern wälzen, im aufgeschlagenen Ei durchziehen und mit Bröseln panieren. Anschließend im Fett herausbacken.

### ▫ Couscous mit gerösteten Kürbiskernen

**Zutaten:** 200 g Couscous, 100 g Kürbiskerne, gehackte Kräuter nach Geschmack und belieben, Knoblauch, Salz, Parmesan,

**Zubereitung:** 200 g Couscous kochen, mit Kräutern, Knoblauch und Salz würzen, 100 g geröstete Kürbiskerne mit dem Fleischhammer grob zerstoßen und, daruntermischen, nach belieben mit Parmesan servieren.

**Tipp:** Dazu passt gut ein gemischter Salat.

# Salate

## ▫ Bunter Fleischsalat

**Zutaten:** 2 große Zwiebeln, Salz, 400g mageres Fleisch vom Schwein, Rind und Geflügel, 1/16 l Essig, 100g Presswurst, 4 EL Kernöl, 1/2 Ei hartgekocht

**Zubereitung:** Zwiebeln hacken und mit Salz bestreuen. Fleisch und Presswurst kleinblättrig schneiden. Mit Essig und Kernöl marinieren, mit Ei garnieren.

## ▫ Kartoffelsalat

**Zutaten:** Kartoffeln gekocht, Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Apfelessig, Kürbiskernöl

**Zubereitung:** Frisch gekochte Kartoffeln blättrig schneiden. Zwiebeln hacken, mit Essig, Salz, Pfeffer und schließlich mit Kürbiskernöl die noch warmen Kartoffeln marinieren.

## ▫ Kernölspezialsalat

**Zutaten:** 2 mittelgroße Kartoffel (festkochend), 25 dag Vogersalat (oder Feldsalat oder Löwenzahnsalat), 1 Zehe Knoblauch, 1 kleine Zwiebel, 3-4 Esslöffel Kernöl, Apfel- oder Mostessig je nach Bedarf Salz und Pfeffer)

**Zubereitung:** Die Kartoffeln kochen, warm halten, den Vogersalat putzen und waschen, die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, Knoblauchzehe fein hacken, diverse Kräuter wie Schnittlauch und Petersilie (oder andere) fein schneiden. Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit dem Vogersalat, Zwiebel, Kernöl, Apfel- oder Mostessig, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen. Ein besonderer Tipp: Sollten Sie noch eine

warme Rindsuppe haben, die Salatmarinade mit 2 Esslöffel warmer Rindsuppe verdünnen. Eine steirische Köstlichkeit!

### ▫ Kürbis-Salat (Variante 1)

**Zutaten:** 500 g Speisekürbis, 1 TL Salz, 1/8 l Sauerrahm, 2 EL Essig, 1/2 TL Paprika, etwas Dillkraut

**Zubereitung:** Den Kürbis schälen, entkernen und fein aufhobeln, dann mit Salz vermischt 1/2 Stunde stehen lassen. Den Sauerrahm mit Essig verrühren und unter den Kürbis mengen, dann mit Paprika und gehacktem Dill bestreut auftragen.

### ▫ Kürbis-Salat (Variante 2)

**Zutaten:** 2 saure Äpfel (320 g) 1 harte Birne 1 Bund Schnittlauch Marinade 3 Eßl. Joghurt (45 g) 1/2 Tel.. Senf Saft einer Zitrone 2 Eßl. Öl Salz, Weißer Pfeffer, Sellerialesalz, Zucker, gemahlener Ingwer

**Zubereitung:** 1 Kg Kürbis unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Schälen, Kerne entfernen. Fruchtfleisch auf einer Gemüseraspel raffeln und in einer Schüssel geben. Äpfel und Birne schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls raffeln. Zum Kürbis geben. Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtupfen, fein schneiden und zum Salat geben. Für die Marinade Joghurt, Senf, Zitronensaft und Öl in einer kl. Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Sellerialesalz, Zucker und Ingwer pikant würzen. Über den Salat gießen und gut mischen. Zugedeckt im Kühlschrank 15 Minuten durchziehen lassen.

### ▫ Blattsalat mit Käse

**Zutaten für 4 Portionen:** 1 Salat, 1 Salatgurke klein, 5 Radieschen, 1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff "Italienische Art", 3 EL Wasser, 3 EL Kürbiskernöl, 3 Scheiben Gouda (30% Fett i.Tr.)

**Zubereitung:** Von dem Salat (Kopfsalat, Eisberg- oder Eichblattsalat) die äußeren Blätter entfernen, die übrigen Blätter vom Strunk lösen. Das Spülbecken mit kaltem Wasser füllen und Salatblätter darin waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Salatblätter in mundgerechte Stücke zerpflücken. Salatgurke waschen, die Enden abschneiden und mit dem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln. Radieschen waschen. Die Wurzelspitze und die grünen Enden abschneiden. Radieschen in Scheiben schneiden. Die Salatzutaten in eine große Schüssel geben. MAGGI Salat mit Pfiff "Italienische Art" mit Wasser und Sonnenblumenöl verrühren und mit den Salatzutaten mischen. Aus Gouda mit kleinen Ausstechformen Figuren ausstechen und auf dem Salat dekorieren

### ▫ Steirischer Bauernsalat mit Kürbiskernöl

**Zutaten:** 1 kleiner Salathäuptel, 2 Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 300 g gekochter Bauernschinken, 5 EL Kürbiskernöl, 2 grüne Paprika, 4 EL Pöllauer Apfelessig, 100 g Maiskörner, Salz und Pfeffer, 100 g Fisolen, 2 hartgekochte Eier

**Zubereitung:** Den Salat waschen, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Bauernschinken in breite Streifen schneiden, gehackten Zwiebel, gekochtes Gemüse, würfelig geschnittene Paprika und Tomaten dazugeben. Den zerdrückten Knoblauch, Salz, Pfeffer

und Kürbiskernöl über den Salat geben und leicht unterheben. Zum Schluss Essig dazugeben und mit den hartgekochten Eiern garnieren.

### ▫ Klassische Salate mit Kürbiskernöl

**Zutaten:** Kopfsalat, Zupfsalat, Endiviensalat und Chinakohlsalat Steirisches Kürbiskernöl

**Zubereitung:** Blattsalate wie gewohnt vorbereiten (Endivien und Chinakohl nudelig schneiden). Mit Kürbiskernöl, Salz und Essig marinieren. Wer's kräftig steirisch liebt, würzt Blattsalate schließlich noch mit zerdrücktem oder gehacktem Knoblauch.

### ▫ Steirische Salatcreation mit Kürbiskernölmarinade

#### **Zutaten Salatcreation:**

Krauthäuptl, Eichblatt, Brunnenkresse, Gurken in Scheiben, Paradeiser in Scheiben, Champignons, Bierrettich, Radieschen, geröstete Kürbiskerne. Auf großem Teller die gewaschenen, trockenen Blätter bzw. Gemüse schön platzieren. Mit der Marinade beträufeln und mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

#### **Zutaten Kürbiskernöl-Marinade:**

1 EL Walnussöl, 1EL Apfelessig  
1 EL Dijon-Senf, 1 Zitrone  
ca. 1/8 l Steirisches Kürbiskernöl  
etwas Salz und Staubzucker Senf mit den Ölen verrühren (wie Mayonnaise), Zucker, Salz, Zitrone, Essig beimengen.

### ▫ Marinierte Hühnerleber auf Vogerlsalat mit Kernöl

**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Hühnerleber, in kleine Stücke zerteilt und geputzt 4 cl Rotwein 1 Rosmarinzweig 2 Thymianzweige 1 Lorbeerblatt 1 Knoblauchzehe 200 g Butter 2 Erdäpfel, gekocht, gewürfelt oder rund ausgestochen Steirisches Kürbiskernöl, Sonnenblumenöl, Most- oder Weinessig, Salz, Pfeffer 4 Wachteleier oder 1 gekochtes Hühnerei 15 dag Vogerlsalat

**Zubereitung:** Die Hühnerleber mit Rotwein, Rosmarin, Thymian, Lorbeer und Knoblauch 2-3 Stunden marinieren. Nach dem Marinieren auf Küchenpapier oder Tuch abtropfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hühnerleber mit Rosmarin- und Thymianzweig in geklärter Butter bei ca. 80 Grad 6-8 Minuten ziehen lassen (sie sollte noch rosa sein), mit Siebschöpfer aus der Butter heben und mit Sonnenblumenöl und Weinessig marinieren. Eventuell noch leicht nachwürzen. Vogerlsalat mit Erdäpfeln, Steirischem Kürbiskernöl, Mostessig, Salz und Pfeffer abmachen und auf kaltem Teller anrichten. Die Leber um den Salat legen und mit Ei servieren.

# Nachspeisen und Süßes

## ▫ Vanilleeis mit Kernöl

süßes mal pikant ... Vanilleeis Kürbiskernöl, Vanilleeis mit etwas Kernöl beträufeln, ca. 2 Minuten warten, genießen.

## ▫ Kürbismarmelade 1 mit Zitronen & Ingwer

**Zutaten:** 20 dag Kürbisfleisch, 10 dag Zucker, 2 Zitronen, 6 dag Ingwer, etwas Rum, 1 pkg. Vanillezucker,  
**Zubereitung:** Kürbis fein hobeln, Zitronen auspressen, Ingwer fein schaben, Kürbis, Zucker, Zitronensaft, Ingwer und Vanillezucker unter ständigem rühren zu einem dicken Brei kochen, mit etwas Rum würzen und sofort in twist-off-Gläsern füllen

**Tipp:** Die Marmelade sollte innerhalb von 3 Monaten verbraucht werden.

## ▫ Kürbismarmelade 2 mit Marillen & Orangen

**Zutaten:** 75 dag weiches, gewürfeltes Kürbisfleisch, 25 dag getrocknete Marillen, 2 pkg. Vanillezucker, 0,5 l Orangensaft, 3 el Zitronensaft, geriebene orangenschale, 50 dag Gelierzucker 2:1 ,

**Zubereitung:** Marillen in kleine Stücke schneiden, Marillen, Kürbis, Vanillezucker und Orangensaft mischen und unter rühren erhitzen, zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen, dann fein pürieren, mit Zitronensaft und etwas Orangenschale würzen, den Gelierzucker untermengen und erneut zum kochen bringen, 3 Minuten sprudelnd kochen lassen, sofort in Gläser füllen und diese gut verschließen.

**Tipp:** Die Marmelade sollte innerhalb von 3 Monaten verbraucht werden.

## ▣ Kürbiskuchen

### **Zutaten für 4 Personen:**

**Zubereitung:** für den Teig: 250 g Weizenmehl, 1 TL Salz, 125 g kalte Butter, 3 el kaltes Wasser

**für den Belag:** , 750 g Kürbisfleisch , ¼ l Apfelsaft , 2 Eier , 150 g Creme Fraiche , ½ TL Cayenne-Pfeffer, 1 TL Currypulver, Saft von 1 Zitrone, 300 g gekochter Schinken, 3 el geschälte Kürbiskerne,

**Zubereitung:** das Mehl in eine Schüssel sieben, Salz hinzufügen, Butter in Flöckchen und Wasser dazugeben, zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, zugedeckt etwa 30 Minuten kalt stellen, in der Zwischenzeit für den Belag das Kürbisfleisch in Würfel schneiden, in Apfelsaft etwa 15 Minuten weich dünsten und anschließend gut abtropfen lassen, im Mixer grob pürieren, Eier, Creme Fraiche, Cayenne-Pfeffer, Curry und Zitronensaft unterrühren, Schinken würfeln und unter die Kürbismaße ziehen, den inzwischen gekühlten Teig dünn ausrollen, Boden und Rand einer flachen, großen Kuchenform (Durchmesser ca. 30 cm) damit auskleiden, Kürbismischung hineinfüllen, glatt streichen und mit Kürbiskernen bestreuen, die form auf dem rost in den Backofen schieben und etwa 50 Minuten backen (Ober-/Unterhitze: 170 - 200 °C, Heißluft: 150 - 180 °C).

**Tipp:** wenn der Kuchen zum Aperitif serviert wird, reicht dieses Rezept für 6-8 Personen.

## ▣ Pumpkien pie (süß)

legendär ... auch als pikante Version Anmerkung: die amerikanische Mengenangabe, Tasse, darf nicht irritieren: 1 Tasse ist 237 ml oder 1-2 Esslöffel weniger als ein Viertelliter. 1 amerikanische Tasse entspricht der österreichischen Kaffeetasse - nicht dem Häferl.

### **Zutaten:**

**Mürbteig:** 250 g Mehl, 150 g kalte Butter, ca. 3-4 el Eiswasser, Salz füllen, 2 Tassen passierter Kürbis, 3 Eier, ½ Tl Zimt, ¾ Tasse Schlagrahm, 1 Tasse Rohrzucker oder brauner Zucker

**Zubereitung:** das Mehl auf einem Brett aufhäufen, eine Prise Salz hinzufügen, die kalte Butter und das Eiswasser schnell ins Mehl einarbeiten, den Mürbteig eine halbe Stunde ruhen lassen.

**Fülle:** den Kürbis schälen, Kerne entfernen, waschen und in Würfel schneiden, dünsten, bis er weich ist, und dann pürieren, auf einem feinen Sieb oder Tuch abtropfen lassen, den passierten Kürbis mit Salz und Gewürzen mischen, Zucker und die schaumig geschlagenen Eier einrühren, zum Schluss den Schlagrahm hinzufügen, die Tortenform mit dem Mürbteig auskleiden, die Fülle hineingeben und ca. 40 Minuten bei 180 °C backen, heiß oder kalt servieren, nach Belieben mit steifgeschlagenem Rahm servieren.

#### ▣ **Pumpkin pie (pikant)**

legendär ... auch als süße Version Mengenangabe, Tasse, siehe Hinweis zu süßem Pumpkin pie

#### **Mürbteig:**

**Zutaten:** 250 g Mehl, 150 g kalte Butter, ca. 3-4 el Eiswasser, Salz

Fülle: 1 ½ Tassen passierter Kürbis, 2 mittelgroße Zwiebeln, 3 Eier, 1 Knoblauchzehe, 100 g gewürfelter Selchspeck, 3-5 gehackte Salbeiblätter, ½ Tl Curry, 1 el Tomatenmark, Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### **Zubereitung:**

**Mürbteig:** das Mehl auf einem Brett aufhäufen, eine Prise Salz hinzufügen, die kalte Butter und das Eiswasser schnell ins Mehl einarbeiten, den Mürbteig eine halbe Stunde ruhen lassen.

**Fülle:** die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken, die Eier schaumig rühren, den passierten Kürbis und alle übrigen Zutaten: zu der Eier-Zwiebel-Knoblauch-Menge mischen, die

Fülle in die mit Mürbteig ausgekleidete Tortenform geben, ca. 50 Minuten bei 180 °C backen, heiß oder kalt servieren.

### ▫ Kürbispudding

**Zutaten:** 2 Eier, 100 g Zucker, 250 g pürierter Kürbis, ¼ l Schlagrahm, ein Schuss Cognac (oder rum), 1 Prise Salz, Muskatnuss

**Zubereitung:** Zimt, Eier, Zucker, Salz und Gewürze gut schaumig schlagen, passierten Kürbis, Schlagrahm und Cognac (oder Rum) gut unterheben, in eine befettete, bebröselte Puddingform füllen und im Wasserbad eine Stunde backen, kalt oder warm mit Schlagrahm servieren.

### ▫ Kapfensteiner Kürbiskernsoufflé mit Mostsauce

**Zutaten:**

**Souffle:** 30 g Butter, 20 g Staubzucker, 2 Eidotter, 55 g feingemahlene Kürbiskerne, 40 g in Milch getränktes, gut ausgedrücktes und passiertes Weißbrot, 40 g geschälte, grobgeriebene Äpfel, Vanilleschote, Zitronenschale, 1 Schuss Rum, 6 g Weizenstärke, 2 Eiweiß, 10 g Kristallzucker

**Mostsauce:** , ¼ l Apfelmilch, 100 g Zucker, 1/8 l Schlagrahm, 1/8 l Milch, 2 Eidotter, 10 g Vanillepuddingpulver oder Maisstärke

**Zubereitung:**

**Souffle:** Butter und Staubzucker schaumig rühren, die Eidotter dazugeben und weiter schaumig rühren, Kürbiskerne, getränkte Weißbrotmasse, Äpfel, Mark der Vanilleschote, Zitronenschale und rum mit der schaumigen Dottermasse vermischen, das Eiweiß mit dem Kristallzucker aufschlagen, Eiweiß abwechselnd mit der Weizenstärke unter die Kürbiskernmasse heben, gebutterte und gezuckerte Metallsoufflé-Förmchen zu zwei Drittel mit der Masse füllen und im Wasserbad bei 180°C ca. 20 Minuten backen, mit einer Mostsauce servieren

**Mostsauce:** Apfelmost und Zucker aufkochen, Schlagrahm, Milch, Eidotter und Vanillepuddingpulver (oder Maisstärke) verrühren, den kochenden Apfelmost vom Feuer nehmen und das Milch-Eier-Gemisch einrühren, wieder auf das Feuer stellen und 1-2 Minuten kochen lassen.

### ▣ Kürbiskernkuchen

**Zutaten:** 80 g Butter, 200 g Zucker, 60 g geriebene Kürbiskerne, 140 g Mehl, 4 Eiklar, 2 Eidotter, 1 TI Backpulver

**Zubereitung:** Eiklar mit 2-3 Esslöffeln Zucker steif schlagen, mit Butter, dem übrigen Zucker und den zwei Eidottern einen abtrieb bereiten, die Kürbiskerne untermischen, Backpulver mit Mehl vermischen, unterheben und zuletzt den Schnee leicht unterheben, die Teigmasse in eine befettete und bemehlte Wannenform geben, bei 180 °C ca. eine Stunde backen.

### ▣ Kekse mit Kürbiskernen

**Zutaten:** 200 g Mehl, 200 g Zucker, 200 g Butter, 200 g Kürbiskerne, 50 g kakao-, 2 el Rum, 1 Ei, 1,5 dl Schlagrahm, 1 Prise Salz, 200 g Kuvertüre,

**Zubereitung:** 100 g Butter in flocken schneiden, aus Butter, Mehl, 100 g Zucker, Ei, Rum, Kakao- und Salz rasch einen Mürbteig kneten, eine halbe Stunde im Kühlschrank rasten lassen, die Kürbiskerne grob hacken, 100 g Butter in einer Pfanne zerlassen, den restlichen Zucker und die Kürbiskerne dazugeben, mit dem Schlagrahm aufgießen und zwei Minuten kochen lassen, beiseite stellen, das Backblech mit dem Backtrennpapier auslegen, den Teig auf die Größe des Backblechs auswalken, auf das Backtrennpapier legen und die Kürbiskernmaße darauf verteilen, im vorgeheizten Rohr bei 200 °C ca. 15 Minuten backen, etwas auskühlen lassen, in Rhomben schneiden, die Kuvertüre schmelzen, abkühlen lassen und nochmals schmelzen, aus Pergamentpapier eine Tüte in Kegelform drehen, ein wenig von der Spitze abschneiden, die flüssige Kuvertüre in die Tüte geben und dünne Schokolinien auf die Kürbismaße spritzen.

### ▫ Pumpkin-Eis

**Zutaten:** 2 Tassen Milch, 4 Eidotter oder 2 geschlagene ganze Eier, 1 Tasse Zucker, 1 Prise Salz, 2 Tassen püriertes Kürbisfleisch, 2 TL Zimt, 2 TL geriebene Muskatnuss, ½ TL Piment, ¼ TL Ingwerpulver, ½ TL Vanillezucker, 1 Tasse Schlagrahm, 1 Tasse gehackte Kürbiskerne

**Zubereitung:** Die Milch aufkochen lassen, mit allen Zutaten: (außer Schlagrahm und Kürbiskernen) verrühren und rund 4 Minuten kochen lassen, kalt stellen, den Schlagrahm und die Kürbiskerne unterrühren, ins Tiefkühlfach geben.

### ▫ Kürbissplitter

**Zutaten:** 150 g Kürbiskerne, 150 g Vollmilchschokolade, 2 Pkg. Vanillezucker,

**Zubereitung:** Kürbiskerne fein hacken und in leicht gefetteter Pfanne anrösten, in der Zwischenzeit Schokolade im Wasserbad erweichen und Vanillezucker beimengen, die gerösteten Kürbiskernsplitter unter die Schokolade mischen, mit 2 Kaffeelöffel kleine Häufchen auf Butterpapier setzen, im Kühlschrank auskühlen und trocknen lassen.

### ▫ Kürbiskuchen

**Zutaten:** 6 Eier 5 dag Kernöl 10 dag Speiseöl Zucker (je nach Geschmack) 35 dag Mehl Kürbiskerne Eischnee

**Zubereitung:** die Zutaten: zusammenfügen, Schnee unterziehen, auf ein unbefettetes Blech setzen und im Backrohr bei 180 Grad Celsius goldgelb backen.

### ▫ Kürbiskerntörtchen

**Zutaten:** für ca. 20 Stück 20 dag geriebene Kürbiskerne, 20 dag kalte Butter, 10 dag Zucker, 10 dag Mehl Zimt, Nelkenpulver, 2 Eidotter, Marmelade zum Füllen

**Zubereitung:** Das Mehl mit der kalten Butter, den Kürbiskernen, dem Zucker sowie dem Zimt- und Nelkenpulver auf der Arbeitsfläche zu einem Teig verarbeiten. Diesen in eine

Klarsichtfolie wickeln und einige Stunden im Kühlschrank rasten lassen. Danach den Teig auf der Arbeitsfläche ½ cm dick ausrollen, in beliebiger Größe runde Törtchen ausstechen, auf ein unbefettetes Blech setzen und im Backrohr bei 180 Grad goldgelb backen.

Nach dem Auskühlen jeweils 2 Stück mit Marmelade zusammensetzen. Man kann diese Törtchen auch noch mit Schokoladeglasur überziehen und mit gehackten Pistazien bestreuen.

### ▣ **Kürbispudding**

**Zutaten:** 1/16 l Rotwein 75 g Teebutter 2 Dotter Vanillezucker  
Prise Zimt 65 g geriebene Kürbiskerne 2 Eiweiß Salz 80 g  
Zucker 55 g Brösel Butter und Zucker für die Formen 2  
Orangen in Scheiben 4 EL Kristallzucker Orangensaft 4 cl Grand  
Marnier 1/16 l Wasser

**Zubereitung:** Brösel mit Rotwein quellen lassen, Butter mit Zucker, Dotter schaumig rühren, mit Vanille, Zimt würzen. Kürbiskerne und angefeuchtete Brösel einrühren, Eiklar mit Salz und Zucker aufschlagen und unter die Bröselmasse heben. Die Masse in gebutterte und mit Zucker bestreute Förmchen oder Kaffeetassen füllen. Im Wasserbad im 200 Grad heißen Rohr zugedeckt ca. 20-30 Minuten pochieren. Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit Orangensaft aufgießen. Etwas einkochen lassen, mit Grand Marnier abschmecken und die Orangenscheiben darin ca. 5 Minuten ziehen lassen.

In einem tieferen Teller gemeinsam anrichten.

### ▣ **Kürbiskernroulade**

**Zutaten:** 200 g Butter 200 g Zucker 3 Eier 150 g Mehl ½  
Teelöffel Backpulver 1 Päckchen Vanillezucker Äpfel  
Kürbiskerne

**Zubereitung:**

**Zutaten:** vermengen, in eine Form füllen und mit geschälten  
Spalten geschnittenen und fächerförmigen eingeschnittenen

säuerlichen steirischen Äpfeln belegen und mit Kürbiskernen bestreuen. Ca. 45 Minuten bei 175 Grad backen.

### ▫ Kürbiskernpotitze

#### **Zutaten:**

a) Germteig: ½ kg Mehl 80 g Zucker 60 g Butter 42 g bzw. 1 Würfel Germ (Hefe) Salz 1 Ei 1 Dotter ¼ l Milch geriebene Zitronenschale

b) Fülle: Ca. 1/8 l Milch 200 g Kürbiskerne 3 EL Biskuitbrösel Zimt Rum 3 EL Honig

**Zubereitung:** In etwas lauwärmer Milch die Germ auflösen, mit etwas Mehl zu einem weichen Dampfl mischen. Mehl drüberstreuen und reifen lassen. In der restlichen lauwarmen Milch Zucker, Butter und Salz auflösen, Ei, Dotter und Zitronenschale dazugeben. Sobald das Dampfl Sprünge zeigt, alle Teigzutaten verkneten. Zugedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Für die Fülle die Kürbiskerne fein reiben. Milch und Honig erhitzen, 1 bis 2 EL Rum, etwas Zimt, Kürbiskerne und Brösel dazugeben. Sollte die Masse zum Streichen zu fest sein, noch etwas Milch hinzugeben. Wer will, kann auch noch etwas Zucker dazugeben. Den Teig ausrollen und mit Fülle bestreichen. Von beiden Seiten zur Mitte hin gleichmäßig einrollen. In ein gefettetes Wandel legen.

Im vorgeheizten Rohr bei 200 Grad eine dreiviertel Stunde backen.

### ▫ Kernölgugelhupf

**Zutaten:** 4 Freilandeier, 1/8 l Wasser, 1 /8 l Kernöl, 1 Päckchen Vanillezucker, 15 dag Staubzucker, 10 dag Kristallzucker, 25 dag Mehl, ½ Päckchen Backpulver

**Zubereitung:** Gugelhupfform fetten, mit Mehl ausstauben, mit halbierten Kürbiskernen auslegen. Dotter, Wasser, Staubzucker, Vanille und Kernöl schaumig rühren, Eiklar mit Kristallzucker nicht ganz steif schlagen. Dottermasse mit 1/3

des Eischnees und dem Mehl glatt rühren, dann den restlichen Schnee unterziehen. Bei ca. 170 Grad eine Stunde backen. Den Gugelhupf entweder heiß anzuckern oder nach dem Auskühlen glasieren.

### ▫ **Kernöldalken**

**Zutaten für 4-5 Personen:** 1/8 l lauwarme Milch, 20 g Germ, 150 g glattes Mehl, 2 Dotter, 4 cl Kernöl, 1 EL Speck, feingewürfelt und angeröstet, 1 EL Zwiebel, feingewürfelt und angeröstet, 1 EL Kürbiskerne, grob gehackt, Salz, Petersilie, Zucker, Eiweiß, steif geschlagen

**Zubereitung:** Aus etwas lauwarmer Milch, Germ, Zucker und etwas Mehl ein Dampf anrühren. Wenn die Germ aufgegangen ist, restliche Zutaten: einrühren (ohne Eiweiß) und ca. 1 Stunde gehen lassen, steif geschlagenes Eiweiß unterrühren und mit Salz und Petersilie abschmecken. In Dalkenpfanne oder in normaler Pfanne mit Ringform 3-4 Dalken pro Person backen.

**Hinweis:** Dalken (Liwanzen) sind eine aus Böhmen stammende Mehlspeise, bei der ein mit Eisschnee gelockerter Germteig (Hefeteig) beidseitig gebacken wird. Die kleinen Hefekuchen werden meist mit Powidl (Pflaumenmus) oder Kompottfrüchten gefüllt. Diese Dalken können mit Salat als Vorspeise, oder mit eingemachtem Cremegemüse (Kohlrabi, Linsen, Kürbis, Kohl, usw.) als Haupt- oder Zwischengericht serviert werden. Weiters können die Dalken als Beilage zu Bratengerichten oder lauwarm zu Wein gegessen werden.

### ▫ **Kürbiskernkuchen**

**Zutaten:** 80 g Butter, 180 g Zucker, 70 g geriebene Kürbiskerne, 140 g Mehl, 4 Eiklar, 2 Eidotter, 1 TL Backpulver

**Zubereitung:** Eiklar mit wenig (2 EL) Zucker steif schlagen. Einen Abtrieb aus Butter, dem übrigen Zucker und aus zwei Dottern bereiten, die Kürbiskerne untermischen. Backpulver mit Mehl vermischen, über die Masse sieben, leicht verrühren und den Schnee leicht unterheben. Die Teigmasse in eine befettete

und bemehlte längliche Form geben und bei 180' eine Stunde backen.

### ▫ **Kürbiskernkipferl**

**Zutaten:** 300 g glattes Mehl, 60 g Staubzucker, 1 P Vanillezucker, 100 g gemahlene Kürbiskerne, 250 g Butter oder Margarine; 100 g Staubzucker, 1 P. Vanillezucker zum Wälzen

**Zubereitung:** Mehl sieben, mit Vanillezucker, Zucker und Kürbiskernen vermischen. In Stücke geschnittene kalte Butter oder Margarine in die Mitte geben und zu einem glatten Teig verkneten und eine Rolle formen. Scheiben von 1 cm Stärke abschneiden, rollen, Kipferln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Rohr ca. 25 Min. bei 160 ,C backen. Die ausgekühlten Kipferln im Vanille-Staubzuckergemisch wälzen.

### ▫ **Kürbiskernparfait**

**Zutaten:** 2 Eier, 1 Eidotter, 2 EL Honig, 3 dl Schlagobers, 4 EL im Mörser fein zerstoßene Kürbiskerne, eventuell ein Schuss Mandellikör

**Zubereitung:** Die Eier und den Dotter mit dem Honig über heißem Wasserdampf schaumig schlagen und den Eierschaum vorsichtig mit dem geschlagenen Obers, den fein zerstoßenen Kürbiskernen und eventuell mit dem Mandellikör vermengen. Die so entstandene Masse in kleine Auflaufformen füllen, die man zuvor im Kühlschrank gekühlt hat und etwa 8 Stunden im Tiefkühlfach gefrieren lassen. Danach die Formen in heißes Wasser stellen und auf einen Teller stürzen. Wenn das Parfait zu fest gefroren ist, vor dem Servieren noch ein paar Minuten antauen lassen. Mit Schlagobers und ein paar Kürbiskernen garnieren.

### ▫ **Kürbiskern-Topfen-Guglhupf**

**Zutaten für 6 Personen:** 125g Butter 150g Zucker 50g Honig 5 Eier Zitronensaft 1 TL Vanillezucker abgeriebene Zitronenschale 150g Topfen (Quark) 20% Fett 60g geriebene

Mandeln 80g geriebene Kürbiskerne 1 Messerspitze Backpulver  
Butter für die Form Staubzucker zum Bestäuben

**Zubereitung:** Die weiche Butter mit Zucker und flüssigem Honig zu einer dicken Creme schlagen, nach und nach die Eigelb zufügen. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Vanillezucker und Zitronenschale würzen. Den durch ein Sieb passierten Topfen, geriebene Mandeln und Kürbiskerne sowie das Backpulver einarbeiten und den steif geschlagenen Schnee unterziehen. In kleine, dick gebutterte Portionsförmchen oder eine große Guglhupfform verteilen. Bei 180 Grad zunächst 10 Min. anbacken, auf 160 Grad herunterschalten und weitere 40 Min. (große Form 50 Min.) backen. Die Gugelhupfe schmecken am besten ganz frisch, noch lauwarm, mit Vanille- oder Himbeersauce.

### ▣ **Kürbis-Nuss-Kuchen**

**Zutaten:** 250g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, sehr fein gemahlen 130g kalte Butter 1 Prise Salz 50g Honig 1-3 EL Wasser 1 Ei

Füllung: 300g Kürbispüree (Kuri, Buttercup) 120g Nüsse 3 EL Zucker 40g weiche Butter 200g Creme fraiche ¼ TL Salz ½ TL Nelkenpulver ¼ TL geriebene Muskatnuss 1 TL Zimt 2 EL Honig 2 Eier, verquirlt 3 EL Rum oder Orangensaft nach Belieben

**Zubereitung:** Kürbispüree zubereiten. Butter in Stücke schneiden und mit Mehl und von Hand krümelig reiben. Mehl-Butter-Mischung auf der Arbeitsfläche häufen. Eine Vertiefung machen, Salz, Honig, Wasser und Ei in die Vertiefung geben. Rasch zu einem Teig verkneten. Nicht zu lange kneten. Teig in Folie eingepackt 30 Minuten kühl stellen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche oder zwischen zwei Klarsichtfolien auf Formgröße ausrollen. In die gebutterte Form legen. Füllung: Nüsse grob hacken, mit Zucker und Butter verrühren und auf den Teigboden streichen. Restliche Zutaten: verrühren. In die Form gießen. Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 200°C auf mittlerem Einschub 10 Minuten backen. Hitze auf 190 Grad reduzieren und weitere 40 Minuten backen. Kuchen erkalten lassen.

**Tipp:** Mit Schlagobers servieren.

### ▣ Steirische Kürbis/ Apfeltorte

**Zutaten:** 2 Eier, 2 EL Wasser, 7 dag Zucker, 7 dag Mehl, 50 dag Kürbis, 50 dag Äpfel, ¼ l Wasser, Zimt, Vanillezucker, Staubzucker, 8 Blatt Gelatine, Rum

**Zubereitung:** Biskuitmasse rühren und als Tortenboden backen, Kürbis, Äpfel, Wasser, Zimt, Vanillezucker dünsten, abseihen und passieren. Mit Staubzucker und Gelatine abschmecken. Rum auflösen, einrühren und in die Masse einfüllen. Obermasse: 3/8 l Schlagobers, Staubzucker, 4 Blatt Gelatine, Rum, 2 EL ger. Kürbiskerne Schlagobers und Staubzucker schlagen, mit Gelatine abschmecken, den Rum einweichen und ausdrücken, Kürbiskerne auflösen und unter die Obermasse rühren und unterheben. Über die Kürbis/ Apfelmasse gießen, 2 Stunden kalt stellen, mit Schlagobers garnieren.

### ▣ Potitze mit Kürbiskernfüllung

**Zutaten:** Teig: 300g Mehl, 20g Germ, 30g Zucker, ½ TL Salz, etwas Zitronenschale, 1/8 l Milch, 50g Butter, 2 Eidotter, 30g Butter für die Form zum Bestreichen.

**Fülle:** 300g Kürbiskerne, 4 EL Honig, 1/8 l Milch, ½ TL Zimt, 2 EL Rum, 2-3 EL Semmelbrösel, eine Prise Germ

**Zubereitung:** Einen Germteig bereiten und diesen nach dem Aufgehen ½ cm dick ausrollen, darauf die Fülle streichen, von beiden Längsseiten her die Potitze zusammenrollen und in eine gut bebutterte Form mit der offenen Mitte nach oben geben, mit Ei bestreichen und nach nochmaligem Aufgehen bei guter Hitze ca. 1 Stunde im Rohr backen. Fülle: Kürbiskerne leicht rösten und ausgekühlt dann aufreiben, Honig in Milch auflösen, Kürbiskerne dazugeben und aufkochen lassen, schließlich Gewürze und Brösel einrühren, noch lauwarm auf den Teig streichen.

### ▣ Kürbiskerntorte

**Zutaten:** 5 Dotter, 12,5 dag Butter, 10 dag Staubzucker, 10 dag erweichte Schokolade, 2 Esslöffel Rum, 5 Eiklar, 1 EL Wasser, 1 Prise Salz, 10 dag Kristallzucker, 20 dag Mehl, ½ Pkg Backpulver, 1/8 l Milch, 12 dag geriebene Kürbiskerne

**Zubereitung:** Dotter, Butter und Staubzucker schaumig rühren, Schokolade und Rum einrühren. Eiklar, Wasser und Salz zu steifem Schnee schlagen, mit Zucker weiterschlagen bis die Masse ganz steif ist. Mehl mit Backpulver versieben, Milch und Kürbiskerne (mit Bröselmühle mahlen), sowie den steifgeschlagenen Schnee locker einheben. In die untere Schiene des kalten Backrohres schieben und 1 Stunde bei 175° backen. Diese Masse ergibt eine große Torte. Man kann sie auch in eine kleine Tortenform und eine Rehrückenform einfüllen.

**Tipp:** Fülle aus Schlag mit erweichter Schokolade. Die Torte mit einer Schokoladeglasur überziehen und mit Kürbiskernen verzieren.

### ▣ Kürbiskernsplitter

**Zutaten:** 15 dag Kürbiskerne, 15 dag Schokolade, 2 Pkg Vanillezucker

**Zubereitung:** Kürbiskerne in feine Splitte schneiden, in leicht gefetteter Pfanne gut anrösten. In der Zwischenzeit Schokolade im Wasserbad erweichen und Vanillezucker beigeben. Die gerösteten Kürbiskernsplitter unter die Schokolade mischen. Mit zwei Kaffeelöffel kleine Häufchen auf Folie setzen und im Kühlschrank auskühlen und trocknen lassen.

### ▣ Kürbiskernkipferl

**Zutaten:** 24 dag Mehl, 18 dag Butter, 6 dag Staubzucker, 10 dag geriebene Kürbiskerne, Staubzucker, 1 Pkg Vanillezucker

**Zubereitung:** Mehl und Butter auf dem Brett abbröseln und mit Staubzucker und Kürbiskernen rasch zu einem Teig verarbeiten. Aus nussgroßen Stücken Kipferl formen, auf einem unbefetteten Blech bei mäßiger Hitze hellgelb backen. Die

Kipferl noch warm, vorsichtig in Staubzucker vermischt mit Vanillezucker wälzen.

### ▫ **Kürbiskernstangerl**

**Zutaten:** 1 kg Weizenvollmehl, 1 l Wasser, 3 dag Germ, 1 EL Honig, 2 dag Salz (ev. Meersalz), 2 EL Butter oder kaltgeschlagenes Öl, gemahlener Fenchel und Koriander, sowie ¼ kg geriebene Kürbiskerne

**Zubereitung:** Aus Zutaten Germteig bereiten und ca. ½ Stunden gehen lassen. Stangerl formen, mit Wasser oder Ei bestreichen und backen (Wasser ins Rohr stellen).

### ▫ **Kürbiskernkekse pikant**

**Zutaten:** 25 dag Mehl, 20 dag Topfen, 15 dag Schmalz, 15 dag geriebene Kürbiskerne, Salz, Ei, ev. Kümmel

**Zubereitung:** Mit Zutaten einen Teig bereiten (1-2 EL) Milch, wenn Topfen zu fett ist. Denselben messerrückendick auswalken, mit dem Teigrad kleine Quadrate radeln, mit zerklopftem Ei bestreichen, evt. Kümmel daraufstreuen und bei 200° ca. 25 Minuten backen.

### ▫ **Kürbiskernmonde**

**Zutaten:** 6 Dotter, 16 dag Zucker, 1 Pkg Vanillezucker, 6 dag Kürbiskerne, 2 dag Kakao, etwas Zimt, ½ TL Lebkuchengewürz, ¼ Pkg Backpulver, 15dag Mehl, 6 Eiklar

**Zubereitung:** Dotter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, Kürbiskerne, Kakao, Zimt und Lebkuchengewürz mit Backpulver vermischen und mit Mehl verrühren. Den steifgeschlagenen Schnee mit Eiklar vorsichtig darunterheben. Den Teig auf ein gut befettetes und bemehltes Blech aufstreichen und ins gut vorgeheizte Rohr schieben. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten backen. Auskühlen lassen, Schokoladeglasur darübergeben und kaltstellen. Ist die Glasur ziemlich fest, Monde ausstechen.

### ▫ Feine Kürbiskernbusserl

**Zutaten:** 4 Eiklar, 20 dag Zucker, 1 Pkg Vanillezucker, 20 dag geriebene Kürbiskerne, 2 dag Mehl, 2 dag Brösel, 2 dag Kleie

**Zubereitung:** Eiklar, Zucker, Vanillezucker dickschaumig schlagen, Kürbiskerne, Mehl, Brösel und Kleie mit einem Kochlöffel einrühren. Die Masse ½ Stunde ziehen lassen, mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen auf ein befettetes Blech setzen und mit Kürbiskernen verzieren. Falls die Masse zu dünn ist, können Mehl, Brösel oder Kleie beigemischt werden. 10- 15 Minuten bei 200° backen.

### ▫ Steirerstangerl

**Zutaten:** 12 dag Butter, 12 dag Staubzucker, 1 EL Rum, 12 dag geriebene Kürbiskerne, 12 dag geriebene Schokolade

**Zubereitung:** Butter mit Staubzucker und Rum flaumig abreiben, Kürbiskerne mit Schokolade vermischen und in die Abriebmasse einrühren. Teig kühl rasten lassen, kleine Stangerl formen, bei 100°C langsam backen.

Glasur 8 dag Schokolade, 8 dag Butter

Zutaten im Wasserbad erweichen. Jeweils 1 Stangerlende in die Glasur tauchen.

### ▫ Grazer Kugeln

**Zutaten:** 10 dag Butter, 10 dag Staubzucker, 12 dag Schokolade, 1 EL Rum, sowie 12 dag geriebene Kürbiskerne

**Zubereitung:** Butter mit Staubzucker abreiben. Schokolade erweiche und unter den Abrieb mengen. Rum und Kürbiskerne unterrühren. Masse kühl stellen, kleine Kugeln formen, mit Schokolaglasur überziehen. Kugeln auf Messerspitze legen, mit Esslöffel glasieren und auf dem Gitter abtropfen lassen. Mit gerösteten, geriebenen Kürbiskernen bestreuen.

### ▫ Kürbiskernparfait

**Zutaten:** 3 Eier, 10 dag Feinkristallzucker, ½ l Schlagrahm, 6-10 dag Kürbiskerne, 4 dag geriebene Schokolade

**Zubereitung:** Eier mit Feinkristallzucker über Dunst

dickschaumig schlagen und im kaltem Wasserbad weiterrühren bis die Masse kalt geworden ist. Am besten mit Mixer arbeiten. Schlagrahm steif schlagen und Kürbiskerne die in heißer leicht geölter Pfanne geröstet wurden, bis sie schön braun sind (weißer Innenkern) und Schokolade untermischen. Die Masse in eine Form füllen, die in der Gefriertruhe vorgekühlt worden ist und in der Gefriertruhe durchfrieren lassen. Rehrückenform auf ein Brett stürzen, ein mit heißem Wasser ausgedrücktes Tuch darüberlegen, damit das Eis aus der Form rutscht. Schnitten schneiden und mit heißer Schokoladensauce servieren. Gleichschwer Schokolade und Butter im Wasserbad erweichen.

### ▣ Kürbiskerntörtchen

**Zutaten für ca. 20 Stück:** 20 dag geriebene Kürbiskerne, 20 dag kalte Butter, 10 dag Zucker, 10 dag Mehl, je 1 Messerspitze Zimt- und Nelkenpulver, 2 Dotter, Ribiselmarmelade zum Füllen

**Zubereitung:** Das Mehl mit der kalten Butter, den Kürbiskernen, dem Zucker sowie dem Zimt- und Nelkenpulver auf der Arbeitsfläche zu einem Teig verarbeiten. Diesen in eine Klarsichtfolie wickeln und einige Stunden im Kühlschrank rasten lassen. Danach den Teig auf der Arbeitsfläche ½ cm dick ausrollen, in beliebiger Größe runde Törtchen ausstechen, auf ein unbefettetes Blech setzen und im Backrohr bei 180° goldgelb backen. Nach dem Auskühlen jeweils 2 Stück mit Ribiselmarmelade zusammensetzen. Man kann diese Törtchen auch mit einer Schokoladeglasur überziehen und mit gehackten Pistazien bestreuen.

### ▣ Kürbiskernlebkuchen

**Zutaten für ca. 40 Stück:** 56 dag Honig, ¼ l Wasser, 36 dag Zucker, 14 dag Butter, 2 Eier, 14 dag geriebene Kürbiskerne, abgeriebene Schale von 1 Zitrone (unbehandelt), 2 dag Natron, 2 dag Hirschhornsalz, 70 dag Weizenmehl, 70 dag Roggenmehl, 1 Pkg Lebkuchengewürz, Dotter zum bepinseln, ganze Kürbiskerne und kandierte Früchte zum Verzieren

**Zubereitung:** Das Wasser mit dem Zucker aufkochen und den Honig dazurühren. Wenn alles erkaltet ist, die Eier und das

Lebkuchengewürz, die geriebenen Kürbiskerne und die geriebene Zitronenschale dazumengen. Natron und Hirschhornsalz in etwas lauwarmem Wasser auflösen, mit dem Mehl vermengen und mit der Honigmasse sehr gut verkneten. Den Teig 8 Tage zugedeckt kühl stehen lassen; dann halbfingerdick auswalken und in beliebige Formen ausstechen oder mit einem Messer ausschneiden. Die Lebkuchen mit Dotter bepinseln, mit Kürbiskernen und kandierten Früchten verzieren und bei mittlerer Hitze im Rohr 20- 25 Minuten backen. Dieser Lebkuchen ist gleich nach dem Backen butterweich und braucht also nicht gelagert zu werden.

### ▣ Kürbiskernplätzchen

**Zutaten für ca. 20 Stück:** 2 Eiklar, 22 dag geriebene Kürbiskerne, 15 dag Zucker, Schale und Saft von 1 Zitrone (unbehandelt), 1 Prise Salz, Kürbiskerne zum Dekorieren, Backoblaten

**Zubereitung:** Die Eiklar anschlagen und mit dem Zucker und dem Zitronensaft fest ausschlagen. Die geriebenen Kürbiskerne und die gehackte Zitronenschale darunter heben. Aus dieser Masse kleine Häufchen auf Backoblaten setzen, mit Kürbiskernen dekorieren und bei 140° im Rohr goldgelb backen.

### ▣ Kürbiskernroulade

**Zutaten:** 13 dag Zucker, 5 Eier, 13 dag Mehl, 2 EL Wasser, 10 dag gemahlene Kürbiskerne, 3 KL Kakao, ½ KL Zimt, 1 Pkg Vanillezucker, 1 Msp. Backpulver, Marillenmarmelade

**Zubereitung:** Schnee schlagen, Dotter, Wasser, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Eischnee, Backpulver mit Mehl vermischt, Kürbiskerne, Kakao, Zimt unterheben und Masse auf ein gut befettetes, bemehltes Backblech streichen. Ca. 10 Minuten bei 210°C backen, mit Marillenmarmelade bestreichen und rasch einrollen.

### ▫ Schoko- Kürbiskernkuchen

**Zutaten:** 5 Eiklar, 10 dag Feinkristallzucker, 5 dag Mehl, 1 TL Backpulver, 10 dag geriebene Kochschokolade, 10 dag ger. Kürbiskerne, 5 zerquirte Eidotter, 3 dag zerlassene Butter, 2 EL Rum

**Zubereitung:** Eiklar zu steifem Schnee schlagen, Zucker begeben und weiterschlagen, bis die Masse ganz fest ist. Mehl, vermischt mit Backpulver und mit Kochschokolade und Kürbiskerne vermengen, Eidotter und Butter und Rum locker einheben. Den Kuchen bei 190°C ca. 50 Minuten backen.

### ▫ Mürbe Schnitten

**Zutaten:** 50 dag Mehl, 1 Pkg Backpulver, 25 da Butter, 2 Eier, Schale einer Zitrone, etwas Milch, 10 dag ger. Kürbiskernen

**Zubereitung:** Man bereite einen Mürbteig aus Mehl vermischt mit Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Butter, Eier, Schale einer Zitrone und etwas Milch den man sehr gut durcharbeitet. Die Hälfte des Teiges wird auf einem Blech ausgerollt, darüber eine Schichte Marillenmarmelade gestrichen und mit Kürbiskernen bestreut. Die 2. Teighälfte wird draufgegeben mit Ei bestrichen, mit Kürbiskernen bestreut und bei Mittelhitze ca. 40 Minuten gebacken.

### ▫ Feiner Sonntagskuchen

**Zutaten:** 25 dag Staubzucker, 6 Dotter, 4 EL heißes Wasser, etwas Zitronensaft, 20 dag Mehl, 1 TL Backpulver, 3 dag Weizenkleie, 16 dag Kürbiskerne, 6 Eiklar

**Zubereitung:** Zucker, Dotter, Wasser und Zitronensaft dickschaumig schlagen. Mehl mit Backpulver, Weizenkleie und Kürbiskernen (Hälfte grob hacken, Hälfte fein reiben) vermengen. Aus Eiklar einen festen Schnee schlagen. Auf den Schnee die halbe Menge Mehl- Kürbiskerngemisch geben, dann den flaumigen Abtrieb von Dotter, Zucker und zum Schluss den Rest von Mehl und Kürbiskernen geben und vorsichtig

darunterheben. 50- 60 Minuten bei ca. 180° backen. Nach dem Erkalten anzuckern.

# Brote und Aufstriche

## ▫ Kürbiskernbrot

**Zutaten:** 80 dag Roggenmehl, 80 dag Weizenmehl, 4 dag Germ, 4 dag Salz, 1 ½ l Wasser, 5-10 dag geröstete Kürbiskerne

**Zubereitung:** Roggenmehl, Weizenmehl, Germ, Salz und Wasser zu einem eher weichen Teig verarbeiten. Zum Schluss die gerösteten Kürbiskerne dazugeben und 30 Minuten gehen lassen. Bei ca. 220 Grad ca. 1 Stunde backen. Auf einem Rost auskühlen lassen - nicht zudecken.

## ▫ Kernölaufstrich

**Zutaten:** 250 g Magertopfen, 3-4 klein gehackte Knoblauchzehen, Petersilie, Salz, 2 Esslöffel Kernöl, eventuell einige gehackte Kürbiskerne

**Zubereitung:** Alle Zutaten vermischen und wenn vorhanden mit einigen Kürbiskernen verzieren.

## ▫ Kernölpesto auf Steirisch

**Zutaten:** 50 g Kürbiskernöl, 50 g Kürbiskerne, 1 Bund Basilikum, 2 Esslöffel Parmesan, 2 Knoblauchzehen, Salz

**Zubereitung:** Gehackte Basilikumblätter, Öl, Parmesan, Kürbiskerne, Salz mit dem Mörser oder Stabmixer fein mahlen. Um einen bitteren Geschmack zu vermeiden den Knoblauch zum Schluss beifügen oder weglassen.

Sollten Sie zuviel Pesto haben, ist es auch im Schraubverschlussglas einige Wochen im Kühlschrank

## ▫ Kürbiskernvollkornstangerl

**Zutaten:** 1 kg Weizenvollkornmehl ca. ½ l Wasser 50 g Germ 2 EL Honig 10 g Salz 2 EL Öl 25 dag geriebene Kürbiskerne gemahlener Fenchel gemahlener Koriander Ei zum Bestreichen

**Zubereitung:** Aus Mehl, lauwarmen Wasser, Honig, Salz, Öl,

Kürbiskernen, Fenchel und Koriander einen Germteig bereiten. Teig 30 Minuten rasten lassen, danach kurz durchkneten und eine Rolle formen. Davon gleichmäßig Teigstückchen anschneiden, diese zu glatten Laibchen formen und nochmals 5 Minuten rasten lassen. Danach aus den Laibchen auf dem Nudelbrett jeweils ½ cm dicke ovale Flecken ausrollen. Diese rollt man mit beiden Händen der schmalen Seite entlang zu Stangerln. Mit zerklopftem Ei oder Wasser bestreichen, mit Kernen dekorieren und bei 200 Grad backen (eine Schale Wasser ins Rohr stellen).

#### ▣ **Bauernbrot mit Kürbiskernen**

**Zutaten:** 1 kg Roggenmehl 1 kg Weizenmehl Sauerteig 1 EL Salz 1 l lauwarmes Wasser 25 dag Kürbiskerne

**Zubereitung:** Aus Mehl, Sauerteig, Salz, Wasser und Kürbiskernen eine geschmeidigen Teig bereiten. Drei Stunden gehen lassen. Nochmals durchknete, einen Laib formen und ein befettetes Backblech legen und mit einer Gabel einstechen. Das Rohr auf 250 Grad zurückschalten. 45-50 Minuten backen. Dann noch 10 Minuten im ausgeschalteten Backrohr lassen.

#### ▣ **Kürbis- Topfenaufstrich**

**Zutaten:** 25 dag Magertopfen, 1 große Paradeiser, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, 1 l Rindsuppe, Paprika, gem. Kümmel, 1/8 l Schlagobers, Kürbiskerne

**Zubereitung:** Kürbis raspeln, Zwiebel hacken, Zwiebel mit Kürbisfleisch anschwitzen und aufgießen. Gewürze begeben und weichkochen. Schlagobers dazugeben und die Suppe pürieren, mit Kernöl, Obershäufchen und gehackten Kürbiskernen garnieren.