

Wohin in der Südsteiermark?

Tourismus & Freizeit

[zurück zur Region](#)

::

[Rezepte](#)

Damit Sie wissen, was wir mit Kürbiskernöl kochen....

Deftiges:

- [Steirisches Kernölpesto](#)
- [Kernöl-Salatdressing](#)
- [Kernöl-Topfen\(Quark\)-Aufstrich](#)
- [Rindfleisch auf steirische Art](#)
- [Bunter Fleischsalat](#)
- [Kartoffelsalat](#)
- [Saures Rindfleisch](#)
- [Schafskäse mit Kernöl und Kräutern](#)
- [Steirische Eierspeis \(Rührei\)](#)

Süßes:

- [Kernöl-Guglhupf \(Napfkuchen\)](#)
- [Steirische Potitze mit Kürbiskernfülle](#)

Hier noch ein traditionelles Rezept, allerdings ohne Kürbiskernöl, aber dennoch sehr köstlich! Und das nicht nur zur Osterzeit...

- [Osterbrot](#)

• 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.

• KERNÖL SALATDRESSING

Zutaten:

- 5 EL steirisches Kürbiskernöl
- 2 1/2 EL Weinessig
- Salz und fein gemahlener Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Das Öl mit dem Essig, dem Salz und dem Pfeffer gut verrühren, bis sich das Salz wirklich gelöst hat.

Dieses Dressing passt besonders gut zu Chinakohl, Kartoffelsalat, Feldsalat, Krautsalat, Bohnensalat.

- **KERNÖL-TOPFEN(QUARK)AUFSTRICH**

Zutaten:

250g Magertopfen

ca. 2 EL Kürbiskernöl

2 EL geriebene oder gehackte Kürbiskerne, Salz, Pfeffer

einige ganze Kürbiskerne

Zubereitung:

Magertopfen mit Kürbiskernöl gut verrühren, die geriebenen (gehackten) Kürbiskerne darunter mischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einigen ganzen Kürbiskernen dekorieren.

- **RINDFLEISCH AUF STEIRISCHE ART**

Zutaten:

Gekochtes, mageres Rindfleisch

Salz, Pfeffer

Pimpermell

2 Zwiebeln

4 EL Kernöl

1/16 l Weinessig

1/2 Ei hartgekocht

2 kleine Essiggurken

100g gekochte Käferbohnen

Zubereitung:

Rindfleisch in feine Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer, Pimpermell und gehackten Zwiebeln sowie Kernöl und Weinessig vermischen. Dieses Gemisch einige Stunden ziehen lassen. Danach nochmals durchrühren und mit Eispaten, Gurkerln und Käferbohnen garnieren.

- **BUNTER FLEISCHSALAT**

Zutaten:

2 große Zwiebeln

Salz

400g mageres Fleisch vom Schwein, Rind und Geflügel

100g Presswurst

1/16 l Essig

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

Apfelessig

Salz, Pfeffer

Kürbiskernöl

Zubereitung:

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

- **SAURES RINDFLEISCH**

Zutaten:

Gekochtes mageres Rindfleisch

Salz, Pfeffer

2 Zwiebeln

4 EL Kernöl

1/16 l Weinessig

Zubereitung:

Rindfleisch in sehr feine Scheiben schneiden und auf einen Teller auflegen. Mit Salz, Pfeffer, gehackten Zwiebeln bestreuen und Kernöl sowie Weinessig darüber gießen.

Statt Rindfleisch kann auch feine Wurst verwendet werden.

- **SCHAFFSKÄSE MIT KERNÖL UND KRÄUTERN**

Zutaten:

Schnittfester Schafkäse

gemischte Gartenkräuter (Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel, usw.)

Zwiebel

Kernöl nach Geschmack

Zubereitung:

Schafkäse in Scheiben schneiden, frische fein gehackte Gartenkräuter und/oder Zwiebeln beifügen sowie nach Geschmack Kernöl darüber gießen.

- **STEIRISCHE EIERSPEIS (RÜHREI)**

Zutaten:

Eier

Salz

Kürbiskernöl

Zubereitung:

Das zerklopfte, gesalzene Ei in einer Pfanne mit erhitztem Kürbiskernöl herausbacken.

Achtung!

Fett nicht zu stark erhitzen - Kürbiskernöl hat einen niedrigen Rauchpunkt!

- **KERNÖL-GUGELHUPF (KERNÖL-NAPFKUCHEN)**

Zutaten:

4 Eier

100 g Wasser

1 Päckchen Vanillezucker

100 g Kernöl

150 g Staubzucker

100 g Kristallzucker

250 g Mehl

1/2 Päckchen Backpulver

Kürbiskerne nach Bedarf

Fett für die Form

Zubereitung:

Form einfetten, mit Mehl stauben und mit halbierten Kürbiskernen auslegen.

Eidotter, Wasser, Staubzucker, Vanillezucker und Kernöl schaumig rühren.

Eiklar mit Kristallzucker nicht ganz steif aufschlagen. Dottermasse mit einem Drittel des Eischnees und dem Mehl glatt rühren, dann den restlichen Schnee unterziehen. Bei 160° C ca. 1 Stunde backen.

Den Guglhupf entweder in heißem Zustand dick anzuckern oder nach dem Auskühlen mit Glasur überziehen.

- **STEIRISCHE POTITZE MIT KÜRBISKERNFÜLLE**

Zutaten:

Teig:

40g Germ (Hefe)
200 ml warme Milch
75 g Zucker
500 g Mehl
1 Prise Salz
100 g weiche Butter
1 Ei

Füllung:

300 g Kürbiskerne
60 g Zucker
4 EL Honig
125 ml Milch
1/2 TL Zimt
2-3 EL Rum
4-5 EL Semmelbrösel
1 Eidotter (Eigelb)
1-2 EL warmes Wasser zum Bestreichen

Zubereitung:

Den Germ in die warme Milch bröckeln, etwas durchschlagen, 1 TL Zucker dazugeben und gut umrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 15-20 Minuten gehen lassen.

In eine zweite Rührschüssel das gesiebte Mehl, Salz, den restlichen Zucker, weiche Butter und das Ei geben. Das Germ-Milchgemisch hinzufügen und alles gut, am besten mit der Küchenmaschine, verkneten. Der Teig muss geschmeidig und weich sein. Nochmals 20-30 Minuten gehen lassen.

Für die Füllung die Kürbiskerne fein vermahlen. Zucker, Honig und Milch langsam aufkochen, dabei ständig umrühren. Abkühlen lassen. Zimt, Rum, Semmelbrösel und Kürbiskerne dazugeben und gut vermischen. Sollte die Füllung zu fest sein, geben Sie noch etwas kalte Milch hinzu.

Den Germteig zu einem Rechteck von ca. 40 x 50 cm ausrollen. Die Füllung so darauf verstreichen, dass ringsum ein Rand von 1-2 cm frei bleibt. Aufrollen und an den Enden einschlagen. Die Teigrolle legt man dann in eine größere, gut gefettete (Guglhupf)Form. Nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen. Das Backrohr auf 160-180°C vorheizen. Die Potitze in 40-50 Minuten goldbraun abbacken. Kurz vor Ende der Backzeit Eidotter mit Wasser versprudeln und die Oberfläche damit bestreichen.

- **OSTERBROT (Weihbrot)**

Zutaten:

1 Würfel Germ (= Hefe) 4,2 g
200 ml Milch
400 g Universal Mehl
3 Eigelb
60 g Kristallzucker
1 Prise Salz
3 EL Rosinen
90 g Butter

Zubereitung:

Für das Dampfl Germ mit 100 ml lauwarmer Milch verrühren, 1 EL Mehl darunter rühren und mit Mehl leicht bestauben. Abdecken und rasten lassen, bis der Teig Risse zeigt.

Die restliche Zutaten darunter mengen, gut verkneten und 1 Stunde gehen lassen.

Den Teig zu einem runden Brotlaib formen, zudecken und weitere 30 Minuten gehen lassen.

Das Backrohr auf 170° vorheizen und das Osterbrot ca. 30 Minuten backen. 5 Minuten vor Ende der Backzeit das Brot mit Wasser bepinseln.

Wir essen das Osterbrot mit Selchfleisch, Kren und hart gekochten Eiern.