

Steiermark

Wo man vom Kürbis nur die Kerne will



Das bekannteste Produkt der Steiermark wird dann ausgesät, wenn im späten Frühjahr die letzten Fröste vorüber sind. Wie jede Kürbisart braucht auch der steirische Ölkürbis mildes, warmes Wetter und fruchtbare Erde zum Gedeihen. Aus dem charakteristischen, schalenlosen Kürbiskern entwickeln sich den Sommer über die hierhin und dorthin kriechenden Stengel der Pflanze, an denen sich die neuen Kürbisfrüchte bilden. Er muß im Frühherbst geerntet werden, ehe es wieder kälter wird.

Bevor spezielle Erntemaschinen entwickelt wurden, waren viele Arbeitsschritte der Herstellung von Kürbiskernöl aufwendige Handarbeit. Christa, Johanna und Franz Handl aus dem südsteirischen Allerheiligen gehen nur noch für ihre eigenen Knabberkerne nach der traditionellen Methode vor: Die Kürbisse werden gesammelt und mit einem Spezialmesser gespalten. Die Kerne löst man mit der Hand heraus. "Ausbatzeln" sagen die Kernölbauern dazu. Bevor die Kerne auf Rosten langsam trocknen, wird das anhaftende Fruchtfleisch durch Waschen von den Kernen abgelöst. Alle diese Arbeiten zogen sich früher über lange Wochen bis in den Winter hin. Oft genug mußten die Bauern dabei in der zugigen Scheune sitzen.

Moderne Erntegeräte – seit drei Jahrzehnten kommen sie zum Einsatz – erledigen dies alles wie im Handumdrehen. Zwei Hektar schaffen sie an einem Tag: Die Kürbisse werden in die Maschine hineingezogen, erst zerteilt, dann kleingequetscht. Reinigungsbürsten, Siebtrommeln und Absauganlagen reinigen die Kerne. Sie werden an einem halben Tag mit Heißluft getrocknet.

Da Kürbiskernöl ganz frisch am besten schmeckt, wird es nach Bedarf gepreßt. Dieser Prozeß wird auch heute noch so durchgeführt wie seit Jahrzehnten. Man vermahlt die Kerne und knetet dieses Mehl mit Wasser und Salz zu einem Brei. Das Salz bewirkt die Trennung von Fett und Eiweißstoffen in diesem Gemisch, das erhitzt wird, damit das Wasser wieder verdampft. Durch dieses "Rösten" wird das Kernöl aufgeschlossen und sein Geschmack intensiviert. Zwischen Stein- oder Edelstahlplatten pressen es die Arbeiter aus. Die Ausbeute ist gering. Etwa dreißig bis fünfunddreißig Kürbisse ergeben gerade einen Liter Öl.

Doch welch feiner Geschmack – es lohnt den Aufwand, der hier getrieben wird! Schlichter Kopfsalat, einige Tomaten, pürierte Suppen – dies alles verwandelt das bräunlich-grüne Edelöl in eine wahre Delikatesse und rechtfertigt den Preis, den man für dieses ausgezeichnete Produkt der Steiermark bezahlen muß.

Kürbiscremesuppe

Im Kürbisland Steiermark wird nicht nur Öl gepreßt. Die Zahl der lokalen Kürbisgerichte ist so groß, daß die Steirer den Amerikanern damit Konkurrenz machen können.

Für 4-5 Personen:

1 Speisekürbis (z.B. Hokkaido) von etwa 1,5 kg,
1 Gemüsebrühwürfel,
1 TL Kümmel,
1 TL Salz,
500 ml Wasser,
500 ml Gemüsebrühe,
1 Becher Sauerrahm (24 %),
4-5 TL Kürbiskernöl,
nach Belieben Petersilie oder Schnittlauch,
2-3 Scheiben Schwarzbrot,
50 g Butter



Teilen Sie den Kürbis in Stücke und schälen Sie die Schale mit einem scharfen Messer ab. Schaben Sie mit einem Löffel die Kerne und die zähen Fasern im Kürbisinneren heraus. Schneiden Sie das Kürbisfleisch in kleine Würfel. Geben Sie den Kürbis mit dem Kümmel und dem Salz in die Mischung aus Wasser und Gemüsebrühe.

Kochen Sie die Suppe auf und lassen Sie sie 5 min auf kleiner Hitze köcheln. Nehmen sie 4-5 TL von dem Sauerrahm ab. Geben Sie den restlichen Sauerrahm zur Suppe, die Sie mit dem Mixstab pürieren. Sollte die Suppe zu dick sein, verdünnen Sie sie mit etwas Wasser.

Abschmecken und in einzelnen Suppentellern servieren.

Man gibt auf jede Portion 1 TL Sauerrahm und 1 TL Kürbiskernöl, nach Belieben auch feingehackte Petersilie oder Schnittlauchröllchen. Dazu serviert man Schwarzbrotwürfel, die man vorher in der Butter leicht angeröstet hat.

Tip:

- Sie können auch eine ganze Scheibe Schwarzbrot in Kernöl tauchen und mit gerösteten ganzen Kürbiskernen servieren. Schwarzbrot mit ganz frischem Kernöl ist ein Geheimtip der steirischen Küche.

Kräutereier mit Kürbiskernöl

Verwenden Sie für diese Eierspeise auf jeden Fall verschiedene Kräuter. Christa Handl nimmt auch Wildkräuter wie junge Brennesseln, Gänseblümchenblätter und Gundelrebe, die heute fast in Vergessenheit geraten sind; Rucola oder Rauke wurde vor einigen Jahren wiederentdeckt und avancierte innerhalb kürzester Zeit zu einem Modesalat.

Für 1 Person:

3 Eier,
2 EL feingehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, junge Brennesseln, Liebstöckel, Gänseblümchenblätter, Gundelrebe, Rucola),
1 Prise Salz,
2 EL Kürbiskernöl,
frisch gemahlener Pfeffer



Verquirlen Sie die Eier und fügen Sie die Kräuter und eine Prise Salz hinzu. Erhitzen Sie das Kürbiskernöl ganz leicht in einer großen schweren Pfanne, am besten aus emailliertem Gußeisen. Geben Sie die Eier hinein, die man auf kleiner Flamme stocken läßt. Ziehen Sie den Kochlöffel zwei- bis dreimal quer durch, aber rühren Sie nicht. Schwach pfeffern und sofort mit Schwarzbrot servieren.

Tip:

- Kürbiskernöl nur leicht erhitzen, um die wertvollen Inhaltsstoffe nicht zu zerstören. Durch starke Hitze nimmt es außerdem einen unangenehmen Geschmack an. Zum Braten und Fritieren ist es nicht geeignet.
- Auch Eier werden am besten bei milder Hitze gegart, denn Eigelb gerinnt bei 63 °C, Eiweiß schon bei 63 °C.

Paradeissalat mit Kernöl-Vinaigrette

Paradeiser nennt man in Österreich die Tomate, die wirklich ein himmlisches Gemüse ist, besonders wenn sie aus dem eigenen Garten kommt und jene feine Balance zwischen Säure, Süße und Bitterkeit hat, die so charakteristisch für sie ist. Sie sollten diesen Salat im August und September zubereiten, wenn sonnengereifte Tomaten auf den Markt kommen. Christa Handl macht den Salat ohne Pfeffer an.

Für 4 Personen:

750 g frische Tomaten,
1 mittelgroße Zwiebel,
Salz,
1 EL Apfelessig,
3-4 EL Kürbiskernöl,
Pfeffer nach Belieben



Schneiden Sie die Tomaten in kleine Viertel. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

Lösen Sie das Salz im Essig auf. Mit dem Öl zu einer Vinaigrette verrühren. Tomaten und Zwiebeln mit der Vinaigrette anmachen und den Salat sofort servieren. Der Salat kann nach Belieben mit Pfeffer gewürzt werden.

Schweinsbraten

Die Steiermark ist für die Qualität ihres Schweinefleisches bekannt. Zu den großen Spezialitäten der Region gehört auch das "Wurzelfleisch", Schweinefleisch das mit Karotten, Sellerie und Petersilienwurzel gegart wurde.

Reste vom Schweinebraten essen die Handls zimmerwarm zur Jause am Nachmittag oder zur Vesper. Wer den Schweinsbraten möglichst originalgetreu nachkochen will, nimmt steirischen Weißwein, also aus den hier kultivierten Traubensorten wie Welschriesling, Rheinriesling und Sauvignon Blanc.

Für 5-7 Personen:

Röstkartoffeln:

750 g festkochende Kartoffeln,
1 mittelgroße Zwiebel,
2 EL Schweineschmalz,
Salz



Braten:

1,5 kg Schweinebauch mit Schwarte,
Wasser,
2 kg Schweinekarree,
4-6 EL Schweineschmalz,
6 Knoblauchzehen,
Salz,
2 TL Kümmel,
1 Zweig Rosmarin,
1 Lorbeerblatt

Kürbisgemüse:

1 Kürbis, vorzugsweise ein Ölkürbis (2 kg),
125 ml milder Apfelessig,
2 TL Kümmel,
1 große Zwiebel,
2 EL Schweineschmalz,
2 EL Zucker,
250 ml Weißwein,
1 Prise Delikateßpaprika,
2 Gemüsebrühwürfel,

1 TL Mehl,
1 kleiner Becher Sauerrahm,
Salz,
nach Belieben ½ Bund Dill

Kochen Sie die Kartoffeln in Salzwasser gar. Abgießen, abdampfen lassen, pellen und erkalten lassen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in dem Schmalz goldgelb anschwitzen. Währenddessen die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zu den Zwiebeln geben und in der Pfanne leicht zerdrücken. Von allen Seiten gut anrösten. Ganz leicht salzen und sofort zu dem Schweinebraten servieren.

In eine tiefe Pfanne, die etwas größer ist als der Schweinebauch, soviel Wasser geben, daß dieses etwa 2 cm hoch steht. Zum Kochen bringen. Den Schweinebauch mit der Schwarte nach unten in das kochende Wasser legen und etwa 10 min bei geringer Hitze ziehen lassen. Dann herausnehmen und die Schwarte mit einem scharfen Messer gitterförmig einschneiden.

In der Zwischenzeit das Karree in 2-3 EL Schweineschmalz auf großer Flamme von allen Seiten scharf anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Den Knoblauch durchpressen. Das Fleisch mit Salz und Knoblauch einreiben und in einen flachen, mit 2-3 EL Schmalz eingefetteten Bräter geben. Kümmel, darüber streuen, Rosmarin und Lorbeerblatt dazugeben.

Im vorgeheizten Ofen bei etwa 150 °C 90 min braten. Wenn der Braten fast gar ist, das Fett abgießen. Es kann als Brotaufstrich verwendet werden. Etwas Wasser angießen und den Braten für einige Minuten zurück in den Ofen geben. Wenn der Braten gar ist, das Karree aus dem Ofen nehmen. Den Saft, der sich gebildet hat, abgießen. Den Schweinebauch noch einmal in den Ofen schieben. Bei Oberhitze (250 °C) oder unter dem Grill solange darin lassen, bis die Schwarte knusprig ist.

Währenddessen das Kürbisgemüse zubereiten: Den Kürbis vierteln, die Kerne herauskratzen, die Außenhaut abschälen. Das Kürbisfleisch in grobe Stifte schneiden, die etwa das Format von Pommes frites haben sollten. Mit Essig und Kümmel vermengen und 30 min stehen lassen. Die Zwiebeln abziehen, fein hacken und in dem Schmalz glasig dünsten. Geben Sie jetzt den Zucker dazu und lassen Sie ihn leicht karamelisieren. Vom Herd nehmen und mit Weißwein ablöschen. Paprika unterrühren. Geben Sie jetzt den gesäuerten Kürbis und den Gemüsebrühwürfel dazu und dünsten Sie den Kürbis auf kleiner Flamme 10-15 min. Er sollte noch Biß haben. Mit dem Mehl bestäuben, den Sauerrahm unterrühren und mit Salz abschmecken. Nach Belieben Dill unterrühren.

Tip:

- Kartoffeln für Röst- oder Bratkartoffeln sollte man bereits am Vortag kochen und pellen.
- Schweinefleisch sollte immer gut durchgegart werden, um das Risiko einer Trichinose auszuschließen. Die Innentemperatur des Fleisches, die Sie mit einem Bratenthermometer messen können, sollte 75 °C betragen.

Kernölgugelhupf

Dieser Kernölkuchen stellt eine Variante alter Sandkuchenrezepte dar, die auf dem Eiergewicht beruhen. Man legte vier Eier auf eine Seite der Waagschale und wog die gleiche Menge Mehl, Zucker und Butter ab. Butter wird hier durch Kernöl und Wasser ersetzt und der Kuchen in einer Gugelhupfform gebacken.

Eine Königskuchenform können Sie natürlich auch verwenden. Beginnen Sie dann schon nach 45 min, die Garprobe zu machen.

Für 1 Gugelhupfform von 1,5 l Fassungsvermögen:

250 g Mehl,
½ Tütchen Backpulver,
100 g Kürbiskerne,
1-2 EL Butter,
2-3 EL feingemahlene Semmelbrösel,
4 Eier,
250 g Zucker,
1 Päckchen Vanillezucker,
125 ml Kürbiskernöl,
125 ml Wasser,
3-4 EL Puderzucker



Das Mehl mit dem Backpulver durchsieben. Die Kürbiskerne in einer ungefetteten, schweren Pfanne am besten aus Gußeisen über schwacher bis mittlerer Hitze solange rösten, bis sie leicht gebräunt sind und wie Popcorn springen. Aus der Pfanne auf einen Teller geben und vollständig auskühlen lassen. In der Moulinette fein mahlen oder mit einem schweren Messer fein hacken. Eine Gugelhupfform mit der Butter ausstreichen und mit den Semmelbröseln ausstreuen. Eigelb und Eiweiß trennen. Die Eidotter mit dem Zucker, dem Vanillezucker und dem Kürbiskernöl schlagen, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist. Abwechselnd Mehl und Backpulver, Kürbiskerne und Wasser unter die Eimasse rühren. Die Eiweiße schlagen bis sich weiche Spitzen bilden. $\frac{1}{3}$ des Eischnees vorsichtig unter die Kuchenmasse heben. Dann vorsichtig die restlichen $\frac{2}{3}$ unterheben und den Gugelhupfteig in die Kuchenform geben. Bei 180 °C (Umluft 170 °C) im vorgeheizten Ofen 50-60 min backen, bis ein hineingestochenes Holzstäbchen sauber wieder herauskommt. Den Gugelhupf sofort stürzen und vollständig erkalten lassen. Mit Puderzucker bestreuen.

Tip:

- Trennen Sie Eier immer über der einen Tasse und geben Sie das Eiweiß sofort in eine andere Tasse. So können Sie verdorbene Eier aussortieren. Eiweiß mit einer Spur Eigelb können Sie ebenfalls beseitigen. Ist Eigelb im Eiweiß, wird der Eischnee nicht richtig steif.
- Ein Sand- oder auch Rührkuchen muß gut gerührt werden, damit er perfekt gelingt.

Kürbiskernkugeln

In der Steiermark wird aus dem Kürbis fast alles gemacht: von der Suppe bis zum Konfekt.

Für 25 Kürbiskernkugeln:

240 g Kürbiskerne,
60 g Vollmilchschokolade,
60 g Blockschokolade,
100 g Butter,
100 g Puderzucker,
2-3 EL Rum



Die Kürbiskerne in einer ungefetteten, schweren Pfanne am besten aus Gußeisen über schwacher bis mittlerer Hitze solange rösten, bis sie leicht gebräunt sind und wie Popcorn springen. Aus der Pfanne auf einen Teller geben und vollständig auskühlen lassen. In der Moulinette fein mahlen oder mit einem schweren Messer fein hacken. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Die zimmerwarme Butter mit dem Puderzucker schaumig rühren. Die Schokolade, den zimmerwarmen Rum, und die Hälfte der gemahlene(n) Kürbiskerne mit einem Holzlöffel unterrühren. Im Kühlschrank erkalten lassen, mit einem Teelöffel etwas von der Masse abstechen, zu kleinen Kugeln formen und diese in den restlichen gemahlene(n) Kürbiskernen wälzen. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einer Woche verzehren.

Geröstete Kürbiskerne

Geröstete Kürbiskerne sind ebenso wie getrocknete ein beliebter Snack bei Familie Handl.



Die Kürbiskerne in einer ungefetteten, schweren Pfanne am besten aus Gußeisen über schwacher bis mittlerer Hitze solange rösten, bis sie leicht gebräunt sind und wie Popcorn springen. Aus der Pfanne auf einen Teller geben und vollständig auskühlen lassen.

Kürbisbowle

Kürbisbowle wirkt durch den Kontrast zwischen festem Kürbis- und weichen Pfirsichstückchen. Nehmen Sie einen Speisekürbis mit festem Fleisch. Hokkaido ist nicht geeignet, er hat nämlich mehligkochendes Fruchtfleisch.

Für etwa 6 l Bowle, entspricht 15 Portionen:

1 gelbfleischiger Kürbis von 1-1,5 kg Gewicht,
3-4 EL Zucker,
2 Zitronen,
1 große Dose Pfirsiche,
2 l trockener Weißwein,
nach Belieben etwas Pfirsichlikör,
1,5 l trockener Sekt



Das Kürbisfleisch in kleine Würfel von etwa 1 cm Kantenlänge schneiden. Den Zucker darüber streuen. Die Zitronen auspressen und den Saft zu den Kürbiswürfeln geben. Alles gut vermischen und einige Stunden, am besten über Nacht, ziehen lassen. Die Würfel sollten danach zart sein. Die Pfirsiche aus der Dose abtropfen lassen, den Saft aufbewahren. Die Pfirsiche ebenfalls in Würfel von 1 cm Kantenlänge schneiden. Mit ihrem Saft zu dem Kürbis geben. Mit dem Weißwein aufgießen, nach Belieben den Pfirsichlikör zugeben und nach Belieben mit weiterem Zucker abschmecken. Kalt stellen. Kurz vor dem Servieren mit dem Sekt aufgießen.

Saures Rindfleisch

Die Kirchenwirtin Gertraud Walch nimmt Tafelspitz, einen der großen Klassiker der österreichischen Küche. Auch anderen Stücken von gekochtem Rindfleisch sind geeignet – sofern sie schön mager und wirklich dünn geschnitten sind.

Für 1 Person:

3-4 sehr dünne Scheiben kalten Tafelspitz,
einige Zwiebelringe,
einige Cocktailtomaten,
Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
1 EL Apfelessig,
3-4 EL Kürbiskernöl



Die Tafelspitzscheiben mit den Zwiebelringen und den Tomaten auf einem Teller anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen. Apfelessig und Kürbiskernöl darüber träufeln und sofort servieren.

Tip:

- Frieren Sie den Tafelspitz vor dem Aufschneiden kurz an. Angefrorenes Fleisch (auch Fisch) lässt sich recht einfach in dünne Scheiben schneiden.

Sterz

Maismehlbrei

Sterz wird landauf, landab in fast allen ländlichen Gasthäusern der Steiermark serviert. Anstelle von Maismehl, das italienischen Einfluß verrät, wird auch Heiden-, d.h. Buchweizenmehl verwendet. Der "Heidensterz" ist heute freilich eine seltene Delikatesse. Man kann seinen Sterz auch zuckern. Die Steirer trinken dazu meistens Sauermilch oder, beim Frühstück, Kaffee. "Grammeln", ausgelassener Speck, kann man in der Steiermark fertig kaufen. Sie werden in dem Schmalz dann nur noch erhitzt.

Zutaten:

Polenta:

3 große Tassen Wasser,
½-1 TL Salz,
2 große Tassen grobes Maismehl



Grammeln:

4 gehäufte EL feingehackter, durchwachsener, frischer Speck,
1 EL Schweineschmalz

Das Salzwasser zum Kochen bringen. Das Maismehl einrieseln lassen. Dabei ständig umrühren. Den Topf vom Herd nehmen, einen Deckel auflegen und die Polenta 15 min ausquellen lassen. Mit einer Gabel zerbröseln und mit Grammeln servieren, die man in der Zwischenzeit zubereitet hat.

Den feingehackten Speck in dem Schweineschmalz leicht erhitzen. Nicht zu heiß werden lassen. Sofort über den Sterz geben.