

Der Steirische Ölkürbis – ein Allroundtalent in der Küche...



Wer kennt es nicht, dass Steirische Kürbiskernöl, welches wir uns (Süd-) Steirerinnen und Steirer täglich auf den Salat kippen und das aus der steirischen Traditionsküche nicht mehr wegzudenken ist. Oder die g'schmackigen bauchigen grünen Kürbiskerne, die fein geröstet als Knabberkerne schon so manchen Gaumen verzückten und einen breiten Einsatz in der Küche und beim Backen finden. Doch der Steirische Ölkürbis kann noch viel mehr als uns Kürbiskerne und Öl zu liefern...

Zur Kürbisernte, wenn die gelb-orangen teils grün-gestreiften Plutzer auf den Feldern liegen, gibt es vereinzelte Exemplare, welche von der Kürbispflanze erst sehr spät ausgebildet wurden und daher noch keine Erntereife erreichen konnten. Diese jungen grünen Ölkürbisse sind für die Kürbiskerngewinnung zwar wertlos, stellen aber eine tolle kalorienarme Gemüsequelle für unseren Speiseplan dar. Das Fleisch dieser jungen Kürbisfrüchte ist fest, saftig und hat ein mildes, dezent nussiges, unaufdringliches Aroma und sie werden mancherorts ab August/September als „Koch-

kürbisse“ angeboten. Das Kürbisfleisch kann wie Zucchini verarbeitet und, sofern es nicht bitter schmeckt, auch roh genossen werden. Selbst die unreifen Kerne können, solange sie noch weich sind, roh geknabbert oder mit gekocht und püriert werden. Bei uns in der Südsteiermark werden die Kochkürbisse überwiegend zu „Kürbisgemüse“ verarbeitet, welches zum Beispiel als Beilage zu gekochtem Rindfleisch gereicht werden kann. Mit einem Kürbishobel wird der geschälte Kürbis in Streifen gebracht, mit Essig und Salz gebeizt und anschließend mit Gewürzen gekocht. Die Zubereitung wird zwar meist familienintern weitergegeben, kann auch innerhalb einer Region variieren, ein großes Geheimnis ist sie aber nicht.

Auch die großen gelben Kürbisblüten können als farbenfrohe Zutat zum Beispiel in Salaten verarbeitet werden und eignen sich hervorragend zum Füllen oder zum Verarbeiten mit Backteigen. Im Bereich des Blütenbodens weisen sie ein leicht süßliches Aroma auf und sind auch optisch immer wieder ein Highlight am Teller. Da sich

die Blüten aber am späten Vormittag zu schließen beginnen, müssen sie in den Morgenstunden geerntet und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahrt werden.

So ergibt sich in den Sommermonaten, teilweise bis Ende August/Anfang September hinein ein gewisses Zeitfenster, in dem man den Steirischen Ölkürbis, angefangen von der jungen Frucht und den sonnengelben Blüten bis hin zu den im Vorjahr geernteten Kürbiskernen und dem Kürbiskernöl, verwenden kann. Bezugsquellen sind die Kürbiskernölbetriebe Ihres Vertrauens oder diverse Bauernmärkte in den Kürbiskernöl-Regionen. Der Steirische Ölkürbis kann auch im eigenen Garten angebaut werden, benötigt dazu aber viel Platz.

Die nachfolgenden Rezepte sollen Ihnen als Kreativitäts-Anstoß dienen und stellen nur eine klitzekleine Auswahl an Einsatzmöglichkeiten dieser wunderbaren Allround-Frucht dar. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Genuss beim Nachkochen und Verkosten!

Alle Rezepte und Fotos von Theresia Fastian, Zutaten jeweils für 4 Personen

Kürbisblüten im Backteig

Zutaten:

12 Kürbisblüten
Rapsöl zum Ausbacken

Für den Backteig:

7 dag Mehl
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
1 Eidotter
1 Eiweiß zu Schnee geschl.
1/8 l Weißwein
Salz

nach Belieben:

2 TL fein geriebene Steirische Kürbiskerne

Paradeiser-Soße:

2 Dosen geschälte Paradeiser
1/2 Zwiebel
Pimentpfeffer
frische Kräuter (Thymian, Petersilie), Salz

Beilagen:

in Olivenöl, mit Pfeffer und Salz kurz angebratene Ölkürbisscheiben
frischer Salat mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A.

Zubereitung:

Blüten vom grünen Ansatz lösen, kalt waschen und gut trocknen.

Für den Backteig zuerst das Ei trennen und Eischnee schlagen. Dann aus Mehl, Eidotter, Wein und Salz (und evtl. fein geriebenen Kürbiskernen) einen Backteig bereiten, den Eischnee unterheben.

Blüten durch den Backteig ziehen und im heißen Rapsöl goldgelb backen.

Für die Soße zuerst den Zwiebel fein hacken und in etwas



Rapsöl leicht anschwitzen. Grob geschnittene Paradeiser aus der Dose dazu geben und erhitzen. Soße mit Pimentpfeffer, fein gehackten frischen Gartenkräutern und Salz nach Belieben abschmecken.

Nach Belieben noch Zucchini oder Scheiben vom jungen Steirischen Ölkürbis anbraten und als Beilage servieren. Wei-

ters ergänzt ein frischer gemischter Salat mit Kürbiskernöl-Marinaide das Gericht hervorragend.

Tip: Die Blüten im Backteig können auch einfach nur als schneller Vorspeise bzw. Sommersnack oder Fingerfood, allein mit Paradeiser-Soße gereicht werden.