

Inhalt

VORWORT	9	Gelber Zentner_____	23	KÜRBISKERNÖL	
SPEISEKÜRBISSE		Hokkaido_____	24	EINE BESONDERHEIT AUS	
GESCHICHTE UND ALLGE-		Hubbard_____	24	DER STEIERMARK	39
MEINE INFORMATIONEN	11	Pink Jumbo Banana_____	24	Der steirische Ölkürbis und	
Der Kürbis - ein		Roter Zentner_____	25	das Kürbiskernöl_____	39
Menschheitserbe_____	11	Ungarischer Blauer_____	25	Der Ölkürbis in der Steiermark_____	39
Am Anfang war der		Bischofsmütze_____	25	Ölgewinnung_____	39
Feigenblattkürbis_____	12	MOSCHUSKÜRBISSE	27	Der Ölkürbis -	
8.000 Jahre Gartenkürbis		Butternuss_____	27	Saatgut, Anbau und Pflege_____	41
aus Mexiko_____	12	Eichelkürbis_____	27	Der Kürbiskern -	
Aus den Anden: die		Festivalkürbis_____	28	Ernte und Verarbeitung_____	44
Riesenkürbisse_____	12	Französische Beere_____	28	Die Marke: Steirisches	
Die Moschuskürbisse		Futsu Kurokawa_____	28	Kürbiskernöl g.g.A._____	46
aus Mittelamerika_____	13	Muskatkürbis_____	29	Wertvolles Pflanzenöl_____	47
Der Silbersamenkürbis:		Langer von Neapel_____	29	Ölkürbis & Kürbiskernöl:	
eine vergessene Rarität _____	14	Trompetenkürbis_____	29	Gaumenfreuden und	
Der Flaschenkürbis -		INHALTSSTOFFE		Kulinarische Vielfalt_____	48
ein Kosmopolit_____	14	VON KÜRBISSEN	31	Literatur_____	49
Die Kürbisse der „Alten Welt“ _____	16	Speisekürbisse_____	31	REZEPTTEIL	
GARTEN- ODER		Kürbiskerne bzw. Kürbiskernöl_____	31	ALLGEMEINE	
PEPOKÜRBISSE	19	ANBAU, LAGERUNG,		INFORMATIONEN	51
Patisson (Ufokürbis)_____	19	SAMENGEWINNUNG	32	Mehl_____	51
Spaghettikürbis_____	19	Jungpflanzenanzucht_____	32	Zucker_____	51
Spargelkürbis_____	20	Auspflanzung und Kulturpflege_____	34	Backtemperatur und Backzeit_____	51
Steirischer Ölkürbis_____	20	Samenernte (Herstellung		Backformen befetten_____	51
Stripetti_____	20	von eigenem Saatgut)_____	35	Abkürzungen_____	52
Zucchini_____	21	Kürbis-Saatgut kaufen_____	37	Mengen_____	52
RIESENKÜRBISSE	23	Kürbisse einlagern_____	37	„Übersetzung“	
Blue Ballet_____	23			österreichisch - deutsch_____	52
Blue Banana_____	23			Rezept- & Fotonachweis_____	52
				Rezepte_____	52
				Fotos_____	52

SUPPEN & VORSPEISEN 53

Klare Rindsuppe
mit zweierlei Einlagen_____ 54
Kürbis-Mostschaumsuppe_____ 55
Kürbiscremesuppe_____ 56
Butternusskürbis
mit Honigglasur_____ 57
Gemüse-Tofu-Eintopf_____ 58
Bunter Patisson-Salat
mit Räucherlachs_____ 59
Kürbisschöberln
in klarer Rindsuppe_____ 60
Pilze-Kürbis-Salat_____ 61
Kürbisblüten im Backteig_____ 62
Steirische Zucchiniabällchen_____ 63
Steirische Frühlingssrolle mit
Rucola und Kernöldressing_____ 64
Roastbeef mit Kürbiskernöl-
topfen gefüllt_____ 65
Marinierter Kürbis mit
Rohschinken_____ 66
Steirischer Rindfleischsalat
mit Eierschwammerln_____ 67
Kürbis-Ingwer-Suppe mit
gefüllterBlätterteigrolle_____ 68
Kräftiger Kürbiseintopf_____ 69
Ölkürbissuppe mit Knusperblüte_ 70

PIKANTE

HAUPTGERICHTE 71
Pikanter Kürbisstrudel_____ 72

Knusprige Kürbisschnitzel_____ 73
Kürbis-Hühnerfleisch-Eintopf_ 74
Kürbisquiche_____ 75
Zucchini-Karotten-Schicht-
kuchen mit Walnüssen_____ 76
Szegediner-Kürbiskraut
mit Rollschinken_____ 77
Gefüllter Kürbis_____ 78
Gekochter Tafelspitz mit
eingelegtem Kürbisgemüse_____ 79
Risotto mit Pak Choi und Kürbis_ 80
Kürbis-Kebab_____ 81
Kürbis-Polenta-Auflauf_____ 82
Schweinerückensteak mit Kürbis
und Ingwer-Preiselbeeren_____ 83
Wildschwein-Karreesteaks
mit Kürbissauerkraut_____ 84
Berglinsen mit Kürbisgnocchi_ 85
Pikante Topfenknödel
auf Rahmkürbisgemüse_____ 86
Zoodles (Zucchiniinudeln)
mit getrockneten Tomaten_____ 87
Spaghettikürbis mit
Spinat und Käse_____ 88
Backofenkartoffeln
mit Kürbisspalten_____ 89
Kürbis-Mangold-Lasagne
im Suppenteller_____ 90
Kürbiskuchen mit
Blauschimmelkäse_____ 91
Kartoffel-Selchfleischknödel_ 92

Vollkornreis-Kürbislaibchen
mit Kräuterdip_____ 93
Hokkaido-Kalbfleisch-Eintopf_ 94
Herbstliche Pizza mit
Kürbis und Schafkäse_____ 95
Kürbisroulade mit Geselchtem_ 96
Linsenfanne mit Kürbis
und bunten Kartoffeln_____ 97
Gemüsekreisel auf
Mürbteigboden_____ 98
Kürbis-Knoblauch-Spaghetti_ 100
Flammkuchen mit Oliven
und Zucchini_____ 101
Überbackene gefüllte
Kürbisblüten mit Kernöldip_ 102
Gebratener Bachsaibling
auf Ingwer-Honig-Kürbis_____ 103
Kürbis-Gemüse-Potpourri
mit geräuchertem Tofu_____ 104
Reis-Kürbis-Pfanne_____ 105
Karpfen-Gemüse-Risotto_____ 106
Gebratene Mini-Patissons
mit Entenbrust_____ 107
Hirsetopf mit Kürbis
und Gemüse_____ 108
Pochierter Butterfisch mit
Kürbispüree und Safransauce_ 109
Kürbisaufauf_____ 110
Gefüllte gelbe Zucchini_____ 111
Butternuss-Tagliatelle mit Pesto
aus Karottengrün u. Estragon_ 112

Kürbis-Käsespätzle_____	113
Zucchini-Käse-Roulade_____	114
Rehmedaillons mit Kürbis- gemüse und Kartoffelnudeln__	115
Herbstliche Gemüsequiche_____	116
Zucchini-Gemüseauflauf_____	117
Bandnudeln mit Kürbis_____	118
Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Debreziner_____	119
Rehrückenfilet auf Kernöl- risotto mit Muskatkürbis_____	120
Herbstliche Gemüseplatte mit Kürbis und Kastanien_____	121
Überbackene Nudelteig- röllchen mit Kürbisfülle_____	122

MEHLSPEISEN, KUCHEN, TORTEN & DESSERTS 123

Topfenkuchen mit Kürbispüree__	124
Kürbis-Topfen-Kuchen mit Vollkornmürbteigboden_____	125
Crème Brûlée mit Kernöleis und Karamelldatteln_____	126
Kürbis-Blechkuchen_____	127
Kürbiskernöl-Hefeknödel mit Schokoladenfülle_____	128
Gelbe Zucchiniküchlein mit Kokos und Kardamom_____	130
Eingelegte gelbe Wassermelonen-Kugeln_____	131
Schokoladen-Kürbis-Kuchen__	132

Kürbistorte nach Linzer Art_____	133
Kürbiskernterrine_____	134
Kürbis-Pistazien-Creme_____	135
Weißes Zimteis mit Kürbiskern-Karamellcrackern__	36
Kürbistarte mit Baiserhaube_____	137
Kürbispudding mit Hasel- nüssen und Kardamom_____	138
Süße Kürbiskrapfen_____	139
Kürbis-Beeren- Blätterteigkuchen_____	140
Kürbiscremetorte_____	141
Kürbis-Schilcher-Gugelhupf__	142
Graumohntorte mit Kürbis_____	143
Steirischer Kürbiseisbecher_____	144
Kürbiswaffeln_____	145
Süß eingelegter Kürbis_____	146
Topfen-Joghurt-Schnitte mit Kürbisspiegel_____	147
Kürbissorbet_____	148
Süßer Kürbisstrudel_____	149
Grieß-Kürbis-Teigpäckchen_____	150
Vollkornstrudel mit Kürbisfülle__	151
Kürbiskuchen mit Kernöl, Stachelbeeren und Ribiseln_____	152
Kürbiskernöl-Törtchen mit Vanille-Kürbiskern-Creme_____	153
Kürbiskernöl-Osterhase_____	154
Kürbis-Apfel-Muffins_____	155
Zucchinigugelhupf mit Haselnüssen_____	156

Frittierte Topfenknödel mit Kürbisfülle_____	157
Birnen -Kürbis-Kuchen mit Schokolade-Minze-Blättchen__	158

EINGELEGTER KÜRBIS,BROT, GEBÄCK & AUFSTRICHE 159

Pikant eingelegter Kürbis_____	160
Getrockneter, in Öl eingelegter Kürbis_____	160
Einlegegewürz für pikanten Kürbis_____	161
Kartoffelkäse mit Kernöl_____	162
Kürbis süß-sauer_____	163
Kürbiskernöl-Grammelbrot_____	164
Fleischaufstrich mit Kürbis- kernöl und Kürbiskernen_____	165
Steirischer Kernölknopf_____	166
Pikante Kürbismousse_____	167
Kürbis-Focaccia mit Rosinen und Fenchelsamen_____	168
Kürbis-Apfel-Marmelade mit Kardamom_____	169
Kürbisbrot_____	170
Schwarzbrot mit Kürbisraspeln__	171