



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

#### Zutaten für 4 Portionen:

0,5 Stk. Kürbisse  
Salz  
Muskat, gerieben  
Pfeffer, gemahlen  
Kümmel  
120 g geschrotete Grünkerne  
250 ml Gemüsesuppe  
1 Stk. gelbe Zwiebel  
2 Stk. Eier  
5 EL Sauerrahm  
geröstete Kürbiskerne

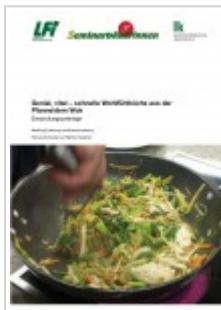
#### Mein persönlicher Tipp

Falls Sie eine kleinere Pfanne verwenden, das Rezept auf 2mal aufteilen, um den Rösteffekt nicht zu verlieren.



**Katrin Schober**  
Seminarbäuerin im Bezirk Perg

#### Quellen:



Romana Schneider & Martina  
Haslechner: *Kursunterlage Genial, vital -  
schnelle Wohlfühlküche aus der  
Pfanne/dem Wok*

## Kürbisstreifen mit Grünkern



Foto: LKOOE/Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

- Gemüsebrühe erhitzen, Grünkern dazugeben und kräftig unterrühren bis eine leichte Verbindungs entsteht. Ca. 1/4 Std. auf dem Ofen durchziehen lassen.
- Zwiebel fein hacken und in der Pfanne (Wok) anschwitzen, fein geschnittene Kürbisstücke mitrösten bis sie bissfest sind, mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Kümmel, evtl. Chilisauce würzen und aus der Pfanne heben.
- Grünkernmasse in eine Schüssel geben, Eier unterheben und die Masse abschmecken (Kräuter, Knoblauch,...).
- Pfanne mit etwas Öl erhitzen.
- Kürbiskerne darin leicht rösten, anschließend Grünkernmasse (nicht alles auf einmal) zugeben und unter ständigem Rühren gut durchrösten.
- Kürbisse wieder dazugeben und die Masse mit Sauerrahm etwas cremiger machen.
- Pikant abschmecken und mit Salat oder als Beilage servieren.



Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsraum für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden



# Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal



**lk** Bäuerinnen  
Österreich

Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschafts- und  
Ressort für die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden

