

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 Grünkerner
- 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

Kürbisstreifen mit Grünkern



Foto: LKOOE/Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Gemüsebrühe erhitzen, Grünkern dazugeben und kräftig unterrühren bis eine leichte Verbindung 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.

Quellen:



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

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen
traditionell & saisonal

lk Landwirtschaftliche
Österreichische
Kameralen

Ländliches
Fortbildungszentrum
LFI



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
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums
Hier investieren Europa in
die ländlichen Gebiete.

