



*pramoleum*  
DAS BESTE AUS DER NATUR

# Kürbiskernöl und Kürbiskerne

**Eine Rezepte-Sammlung der**  
Volksschule Rainbach im Innkreis



# Vorwort

Die Rezepte-Sammlung ist das geschmackvolle Ergebnis eines gemeinsamen Projekts von Schülerinnen und Schülern, Eltern und Lehrern der Volksschule Rainbach mit *pramoleum* „Das Beste aus der Natur“.

So bunt wie die Zeichnungen der Kinder sind auch die Rezepte, die die fleißigen Mütter eingereicht haben - von einfach bis raffiniert, von kalt bis warm, von pikant bis süß – es ist für jeden Geschmack was mit Kürbiskernöl oder Kürbiskernen dabei.

Viel Spaß beim Nachkochen und rausfinden, wie „Das Beste aus der Natur“ schmeckt!

## *Die pramoleums*

TIPP: „Kleiner Feinschmecker“ kennzeichnet Rezepte, die in jedem Fall für Kinder geeignet sind. „Großer Feinschmecker“ enthält einen Schuss Alkohol.

# Pramoleumaufstrich



## Zutaten:

- 200 g Frischkäse
- 1 EL Schlagobers
- 2 EL *pramoleum*-Kürbiskernöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL fein geschnittenes Basilikum
- Salz und Pfeffer
- 1 EL pramoleum-Kürbiskerne (geröstet)

## Zubereitung:

Frischkäse mit Schlagobers und Kürbiskernöl gut verrühren, Knoblauch ganz fein schneiden und zusammen mit Basilikum dazu mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf einem Teller anrichten und mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

# Schafskäse mit Kürbiskernöl



## Zutaten:

- Schnittfester Schafkäse
- Gemischte Gartenkräuter (Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel, usw.)
- 1 Zwiebel
- *pramoleum*-Kürbiskernöl (nach Belieben)

## Zubereitung:

Schafkäse in Scheiben schneiden, frische fein gehackte Gartenkräuter und Zwiebel beifügen und mit Kürbiskernöl marinieren.

# Hendlsalat



## Zutaten:

- 2 große Zwiebeln
- Salz
- 400 g mageres Hendlfleisch
- 1/16 l Essig
- 4 EL *pramoleum*-Kürbiskernöl
- 1 Ei (hart gekocht)
- *pramoleum*-Kürbiskerne (Garnitur)

## Zubereitung:

Zwiebeln hacken und mit Salz bestreuen. Fleisch kleinwürfelig schneiden. Mit Essig und Kürbiskernöl marinieren und mit Ei und Kürbiskernen garnieren.

# Essigwurst mit *pramoleum*



## Zutaten:

- 2 Knacker
- Salz, Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 4 EL *pramoleum*-Kürbiskernöl
- 1/16 l Essig

## Zubereitung:

Knacker in sehr feine Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Mit Salz, Pfeffer und gehackten Zwiebeln bestreuen. Mit Kürbiskernöl und Essig marinieren.

Statt Wurst kann auch mageres, gekochtes Rindfleisch verwendet werden.

# Kernölpesto



## Zutaten:

- 1 Tasse *pramoleum*-Kürbiskerne (geröstet)
- 1/3 Tasse geriebener Parmesan
- 1 TL Zitronenschale
- 2 TL Zitronensaft
- 1/2 Tasse *pramoleum*-Kürbiskernöl

## Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und mit einem Mixer vermengen, bis ein grober, streichfähiger Brei entstanden ist.

Das Pesto ist in einem fest verschlossenen Gefäß im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar.

# Kürbisterrine



## Zutaten:

- 250 g Speisekürbis (geschält)
- 50 g Zwiebel
- Schuss Weißwein
- 2 EL *pramoleum*-Kürbiskernöl
- 2-3 Blatt Gelatine
- Salz und Pfeffer
- 250 ml geschlagenes Obers

## Zubereitung:

Kürbis fein raspeln. Zwiebel würfelig schneiden, in Kürbiskernöl anschwitzen, Kürbis zugeben und mit Weißwein aufgießen. Unter wiederholtem Umrühren weich dünsten und anschließend passieren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im noch heißen Kürbismus auflösen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken, abkühlen lassen, kurz vor dem Abstocken das nicht zu steif geschlagene Obers untermengen. Die Masse in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Form füllen und kalt stellen. Erkalte Terrine stürzen und nach Belieben mit etwas Kürbiskernöl garnieren.

# Mürbes Käsegebäck



## Zutaten (ca. 80 Stück):

- 250 g Mehl
- 150 g Butter
- 1/2 TL Backpulver
- 180 g Emmentalerkäse
- 1/2 Tasse Schlagobers
- 1 TL Paprika süß, 1/2 TL Salz
- 2 Eidotter
- 1 EL Wasser
- *pramoleum* -Kürbiskerne (gehackt; Menge nach Belieben)

## Zubereitung:

Alle Zutaten (außer Eidotter, Wasser und Kürbiskerne) zu einem Mürbteig kneten und zugedeckt ca. 2 Stunden kühl rasten lassen. Teig ca. 6 mm dick ausrollen, Kekse in beliebiger Form ausstechen und auf Backblech legen. Die beiden Eidotter mit 1 EL Wasser verrühren, Kekse damit bestreichen und mit gehackten Kürbiskernen bestreuen. Im Rohr bei 200 °C ca. 10 Minuten backen, auskühlen lassen.

# Kürbiskernöl-Eierspeis



## Zutaten:

- 4 Eier
- 1 EL Obers (flüssig)
- 2 EL *pramoleum* -Kürbiskernöl
- 1 EL *pramoleum* -Kürbiskerne (gehackt)
- Salz, Pfeffer (aus der Mühle)

## Zubereitung:

Das Kürbiskernöl in einer Pfanne langsam erwärmen, die Kürbiskerne darin leicht anrösten. Die Hälfte der Kürbiskerne herausgeben. In der Zwischenzeit die 4 Eier aufschlagen und mit dem Obers verschlagen. In die Pfanne geben und zur Eierspeis stocken lassen. Mit den Kürbiskernen bestreuen und in der Pfanne servieren.

# Kürbislaibchen



## Zutaten:

- 800 g Speisekürbis
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL *pramoleum*-Kürbiskerne
- 1 Prise Chilipulver
- 5 Tropfen Zitronensaft
- 4 kleine Zwiebeln
- 2 Eier (mittelgroß)
- 4 EL Mehl
- 1 EL *pramoleum*-Kürbiskernöl

## Zubereitung:

Kürbis raspeln (Flüssigkeit wegschütten). Zwiebel, Knoblauch und Schnittlauch fein hacken. Alles mit Eiern, Mehl, Zitronensaft, Kürbiskernöl und Kürbiskernen verrühren, salzen und pfeffern. In der Pfanne etwas Butterschmalz oder Öl erhitzen, mit einem Esslöffel den Teig zu kleinen Kuchen in die Pfanne setzen. Zwischendurch wenden, bis sie gar sind.

# Gebackene Kürbislaiabchen



## Zutaten:

- 750 g Kürbis
- 200 g Schafskäse (zerbröselt)
- 3 Eier
- 4 EL Vollmehl
- Pfeffer, Knoblauch, Petersilie
- 3 EL *pramoleum* -Kürbiskerne

## Zubereitung:

Kürbis schälen, raspeln, salzen, ziehen lassen und anschließend ausdrücken. Schafskäse, Eier und Vollmehl untermischen, mit Pfeffer und Knoblauch würzen, restliche Zutaten beimengen. Aus der Masse Laibchen formen, auf ein gefettetes Backblech legen und ca. 25 Minuten bei 180 °C backen.

# Kürbiscremesuppe

## Zutaten (4 Personen):

- 750 g Speisekürbisfleisch
- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß), Salz, Pfeffer
- 1 l Rindsuppe
- 1/8 l Schlagrahm
- 2 EL *pramoleum* -Kürbiskerne
- *pramoleum* -Kürbiskernöl und Schlagobers

## Zubereitung:

Zwiebel fein hacken, Kürbisfleisch würfelig und Knoblauch klein schneiden. Kürbiskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, Salzen. Zwiebel in Butter andünsten, Kürbis dazugeben und anschwitzen. Paprikapulveriterrühren und sofort mit der Suppe aufgießen. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Auf kleiner Flamme ca. ¼ Stunde weich kochen. Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren, Schlagrahm dazu gießen und nochmals erhitzen. Mit dem Schneebesen kräftig schlagen. Suppe anrichten und mit einem EL Obers, etwas Kürbiskernöl und Kürbiskernen dekorieren



# Kürbiskernschnitzel



## Zutaten:

- 4 Stück Kalbs- oder Schweinsschnitzel
- 6 EL glattes Mehl
- 2 Eier
- 80 g *pramoleum* -Kürbiskerne (gehackt)
- 80 g Semmelbrösel
- Salz
- Frittierfett

## Zubereitung:

Schnitzel klopfen , mit Küchenpapier trocken tupfen und beidseitig salzen. Eier mit einer Prise Salz grob verschlagen. Gehackte Kürbiskerne mit den Bröseln vermischen. Die Schnitzel in Mehl beidseitig wenden, dann durch die Eier ziehen, abtropfen lassen und zum Schluss sanft im Bröselgemisch wälzen. Die Panier nicht andrücken, damit sie beim Frittieren locker aufgehen kann. Schnitzel in heißem Frittierfett(180 °C) schwimmend knusprig ausbacken. Zum Abtropfen auf ein Küchenpapier legen und warm halten.

# Rehfilet mit Kürbiskernkruste

Großer  
Feinschmecker

## Zutaten:

- 600 g Rehrückenfilet (4 gleich schwere Stücke)
- 250 ml Wildjus (Fond) und 1/8 l Rotwein
- 1 EL Butterstücke (kalt)
- Pfeffer aus der Mühle, Salz
- 70 g Kürbiskerne (geröstet und fein gehackt)
- 50 g Brösel
- 80 g Butter (zimmerwarm)
- 2 Eidotter
- Salz, Wildgewürz

## Zubereitung:

Rehfilets salzen, pfeffern und mit etwas Öl in einer Pfanne rundherum anbraten. Im vorgeheizten Rohr bei 200 °C ca. 6 Minuten braten, nach halber Garzeit wenden. Inzwischen für die Kruste Kürbiskerne, Brösel und Gewürze vermischen. Butter mit einer Prise Salz schaumig schlagen, Dotter einrühren und die Brösel-Mischung zugeben. Kürbiskruste auf den Filets verteilen. Bei maximaler Oberhitze 5 – 6 Minuten goldbraun überbacken. Währenddessen Bratrückstand mit Fond und Rotwein aufgießen und kräftig einkochen lassen.



# Kürbiskernöl-Gugelhupf



## Zutaten:

- 6 Eier
- 240 g Zucker
- 240 g Butter
- 1 Packung Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- Zitronenschale
- 120 ml *pramoleum* -Kürbiskernöl
- 280 g Mehl
- 1/2 Packung Backpulver
- 120 g Kürbiskerne (gerieben)

## Zubereitung:

Schnee schlagen. Zimmerwarme Butter, Zucker Vanillezucker, Salz, Zitronenschale schaumig rühren, Eidotter und Kürbiskernöl langsam dazu geben. Mehl, Backpulver, Kürbiskerne und Schnee unterheben. Ca. 1 Stunde bei 160 °C backen. Mit Staubzucker bestreuen.

# Blitzkuchen mit *pramoleum*



## Zutaten:

- 375 g Quimic
- 100 g *pramoleum* -Kürbiskerne (fein gerieben)
- 180 g Zucker
- 70ml *pramoleum* -Kürbiskernöl
- 2 große Eier
- 150 g griffiges Mehl
- 1 Packung Backpulver
- *pramoleum* -Kürbiskerne (Dekoration)

## Zubereitung:

Ungekühltes Quimic glatt rühren. Kürbiskerne, Zucker, Öl, Eier dazugeben und gut Verrühren. Mehl und Backpulver unter die Teigmasse heben, in eine gefettete und bemehlte Kastenform Geben und im vorgeheizten Rohr bei 180 °C ca. 40 Minuten backen. Ausgekühlt mit Staubzucker bestreuen oder mit Schokoladeglasur überziehen und mit grob gehackten Kürbiskernen bestreuen.

# Kürbiskernöluchen



## Zutaten:

- 200 g Dinkelmehl
- 100 g *pramoleum*-Kürbiskerne (gerieben)
- 5 Eier
- 200 g Zucker (braun)
- 1 Packung Vanillezucker
- 100 ml *pramoleum*-Kürbiskernöl
- 100 ml Wasser
- 50 ml Orangensaft
- 1 EL Rum

## Zubereitung:

Eier trennen und das Eigelb mit Wasser, Rum, Kürbiskernöl, Orangensaft und der halben Menge Zucker sehr schaumig rühren. Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Beide Massen Vermengen, Mehl und Kürbiskerne unterziehen. Den Teig in eine gebutterte Backform einfüllen und bei 170 °C ca. 35 - 40 Minuten hellbraun backen. Nach dem Auskühlen mit Staubzucker bestreuen oder mit einer beliebigen Glasur überziehen.

# Kürbiskernecken



## Zutaten:

- 250 g glattes Mehl
- 180 g Butter
- 130 g Staubzucker
- Abgeriebene Zitronenschale
- 1 Packung Vanillezucker
- 250 g pramoleum-Kürbiskerne(geröstet und gerieben)
- 1 Ei
- 120 g Honig
- 1/2 TL Zimt
- 3 EL Schlagobers

## Zubereitung:

Mehl Butter, Staubzucker, Zitronenschale und Vanillezucker zu einem Mürbteig verkneten, mind. 1/2 Stunde kühl rasten lassen. In der Zwischenzeit Kürbiskerne, Ei, Honig, Zimt und Schlagobers gut vermischen. Teig ausrollen, auf ein befettetes Blech legen, Belag aufstreichen, bei 180 °C ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen und in Dreiecke schneiden.

# Kürbiskernkekse



## Zutaten:

- 150 g glattes Mehl
- 60 g zimmerwarme Butter
- 5 g Honig, 5 g Zimt
- etwas Zitronenschale, eine Prise Salz
- 1 Dotter
- 2 cl pramoleum-Kürbiskernöl
- 1 cl Rum
- 100 g pramoleum-Kürbiskerne (feingehackt)
- 1 verquirltes Ei
- Kuvertüre

## Zubereitung:

Alle Zutaten (außer Kürbiskerne und verquirltes Ei) rasch zu einem Mürbteig verarbeiten, abgedeckt ca. 3 Stunden kühl rasten lassen. Teig ausrollen, beliebige Formen ausstechen, mit verquirltem Ei bestreichen und mit gehackten Kürbiskernen bestreuen. Im Backrohr bei ca. 175 °C hell backen. Die Hälfte der Kekse auf einer Seite mit Marmelade bestreichen und mit den restlichen zusammensetzen. Zur Hälfte in Kuvertüre tauchen.

# Kürbiskernkrokant



## Zutaten:

- 80 g Kristallzucker
- 80 g pramoleum-Kürbiskerne (feingehackt)

## Zubereitung:

Kristallzucker in einer Pfanne schmelzen, die gehackten Kürbiskerne einstreuen und kräftig umrühren. Die sehr heiße Masse auf ein Backpapier gießen. Leicht auseinander rühren und erstarren lassen. Danach zwischen zwei Blatt Backpapier mit einem Rollholz in die gewünschte Körnung zerreiben. Passt wunderbar zu Vanilleeis mit Kürbiskernöl!



# Vanilleeis mit Kürbiskernöl



## Zutaten:

- Vanilleeis
- Schuss pramoleum-Kürbiskernöl

## Zubereitung:

Das Eis etwas antauen lassen, mit einigen Tropfen Kürbiskernöl cremig rühren, eventuell noch einmal kurz einfrieren. Kugeln portionieren und servieren! Schmeckt nussig und extravagant!

# Danksagung

Ein gemeinsames Projekt kann nicht ohne die Mithilfe von vielen emsigen Leuten – klein und groß - umgesetzt werden .

Ein herzliches Dankeschön vom gesamten **pramoleum-Team**

- allen Schülerinnen und Schülern der Volksschule Rainbach für die tollen Zeichnungen und
- den Eltern, die eifrig Rezepte zur Verfügung gestellt haben
- der Lehrerin Silvia Niedermeier, die auch in Sigharting mit Eltern und Kindern Rezepte gesammelt hat
- der derzeitigen Leiterin Andrea Rothauer und dem gesamten Lehrer-Team sowie
- der ehemaligen Direktorin der Volksschule Rainbach, Pauline Glück, die das Projekt von Anfang bis Ende tatkräftig unterstützt hat.



# Kontakt

PRAMOLEUM eGen (mbH)  
Hofmark 4 (Schloss Sigharting), A-4771 Sigharting  
T: 07766/41124  
F: 07766/41124-20  
E: [info@pramoleum.at](mailto:info@pramoleum.at)

## Öffnungszeiten:

MO-FR: 8:00-13:00

**Wir freuen uns über euer „Gefällt mir“ – auch online!**

[www.pramoleum.at](http://www.pramoleum.at)  
[facebook.com/pramoleum](https://facebook.com/pramoleum)  
[youtube.com/pramoleum](https://youtube.com/pramoleum)

