



Pepi's tolle Kürbiskernöl Rezepte, die Du nicht versäumt haben solltest!

Pepi's steirisches Kürbiskernöl g.g.A. ist in der Küche extrem vielseitig.

Neben der klassischen Anwendung am Salat gibt es viel zu entdecken!

Ob herzhaft, oder süß – für Kürbiskernöl gibt es viele Rezeptideen.

Ich will Dir in dieser Broschüre einige Favoriten meiner Kunden und mir präsentieren. Weitere Kernöl

Speisen findest Du hier auf meiner Homepage: <https://www.kernoelpepi.com/rezepte/>

Kürbiskernöl Aufstrich – mein Favorit

Schmeckt köstlich auf frischem Schwarzbrot

Zutaten: 250 g Frischkäse, 250g Magertopfen, 1 Schuß Sahne, 100 g gehackte und geröstete Kürbiskerne von Pepi's steirisches Ölkürbissen, 2 Knoblauchzehen, jederzeit mehr nach Belieben, 100ml Pepi's Kürbiskernöl vom steirischen Ölkürbis, Salz und Pfeffer nach Geschmack, 2 EL Schnittlauch, wenn vorhanden.

Zubereitung: Alle Zutaten zusammenmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dick aufs Brot schmieren und genießen! Haltbarkeit: Locker 1 Woche gekühlt im Kühlschrank.

Für das Kostproben Set empfehle ich die Menge auf 1/10 zu reduzieren.

Vanilleeis mit Kürbiskernöl

Meistens erklären mich die Menschen, die dies noch nicht ausprobiert haben, für verrückt. Haben sie es jedoch einmal probiert und sind Süßspeisen generell nicht abgeneigt, dann sind sie meist grenzenlos begeistert. Probiere es aus!

Zutaten: Vanilleeis, Pepi's steirisches Kürbiskernöl g.g.A., bei Bedarf ein paar geröstete zerhackte Kürbiskerne.

Zubereitung: Vanilleeis am Teller anrichten, wenn vorhanden mit den Kürbiskernen garnieren und dann mit Kürbiskernöl beträufeln. Hier gilt eher, „weniger ist mehr“. Nimmt man zu viel Kürbiskernöl, wird die Eiskreation zu üppig. Die Lieblingsdosierung am besten austesten.

Kernöl Eierspeis (Rührei)

Bereite Deine Eierspeis, wie gewohnt mit Deinen Lieblingszutaten zu. Kurz bevor sie fertig ist, gebe je nach Geschmack ein paar Schuss Pepi's Kernöl hinzu und verrühre die Eierspeis ein letztes mal. Dann schnell vom Feuer nehmen, weil Kernöl nicht allzu hoch erhitzt werden soll. Sonst wird es nämlich bitter.

Tomatensalat mit Kürbiskernöl

Ein Tomatensalat mit Zwiebeln, Paprika, Balsamico Essig (dunkel), Salz + Pfeffer und Pepi's Kürbiskernöl ist ein herrliches Sommergericht, das viele meiner Kunden nicht mehr missen möchten.

Kürbiskernöl gilt in der Steiermark am Salat als Klassiker. Dadurch wurde es erst über seine Grenzen hinaus bekannt. Probiere es einfach auf Deinen Lieblingssalat Sorten aus, Du wirst nicht enttäuscht sein!

Käferbohnsalat mit Kürbiskernöl

Willst Du einmal einen absoluten steirischen Salatklassiker probieren, dann bereite Dir einen Käferbohnen Salat zu: Gekochte Käferbohnen, Zwiebeln, Essig, Salz + Pfeffer und Pepi's Kürbiskernöl. Darüber hart gekochte Eier in Spalten. Käferbohnen gibt es übrigens in meinem Onlineladen auf www.kernoelpepi.com.

Viele weitere Rezepte mit Kürbiskernöl findest Du auf meiner Homepage www.kernoelpepi.com in den Rubriken „News“ und „Rezepte“.

Viel Spaß beim Gustieren!

Dein Kernöl Pepi