



## Nüsse & Samen Kürbiskerne

### Information

Die steirischen Qualitäts-Kürbiskerne von neuform international entstammen einer Sonderzucht. Sie wachsen anders als herkömmliche Kürbiskerne, schalenlos im Kürbis heran und zeichnen sich durch ihre gleichmäßige, tiefdunkelgrüne Farbe aus. Steirische Kürbiskerne sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und hochwertigem Eiweiß. Sie enthalten reichlich Magnesium und Selen, Vitamin E und den Vitamin B-Komplex sowie sekundäre Pflanzenstoffe (Delta-7-Sterole). Mit ihrem typisch nussig-aromatischen und reinen Geschmack sind die steirischen Qualitäts-Kürbiskerne von neuform international eine gesunde Knabberei und eine köstliche Zutat zu den verschiedensten Speisen.

100 g enthalten durchschnittlich: 2339 kJ (559 kcal); 33,0 g EW; 3,0 g KH; 47,0 g Fett; 0,3 BE



Reformhaus Kochstudio

### Gebackenes Gemüse mit Dip

(für 4 Personen / ZZ 20 Min., BZ 30 Min.)

- 600 g Kartoffeln, festkochend
- Meersalz
- Pfeffer, schwarz
- 3 Ei Olivenöl, kaltgepresst
- 2 Paprikaschoten, rot
- 1 Paprikaschote, gelb
- 2 Stangen Sellerie
- 2 kleine Zucchini
- 5 Knoblauchzehen
- Rosmarinnadeln
- Thymian
- 250 g Quark (Magerstufe)
- 100 ml Milch
- 1 Ei Kürbiskernöl, kaltgepresst
- Hefestreuwürze oder Kräutersalz
- 2 El neuform Kürbiskerne, grob gehackt

**ZUBEREITUNG:** Kartoffeln gut bürsten und halbieren, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Ofenblech legen. Salzen, pfeffern und dünn mit der Hälfte des Öls bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 10 min backen. Paprika, Sellerie, Zucchini und Knoblauch vorbereiten, in Stücke schneiden und zu den Kartoffeln geben. Mit restlichem Öl einpinseln, Gewürze darüber streuen und nochmals ca. 20 min backen. Quark mit Milch und Öl verrühren, würzen und die Kürbiskerne untermischen. Zum Gemüse servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1515 kJ (362 kcal); 17,4 g EW; 36,6 g KH; 15,4 g Fett; 3,1 BE

als Hauptgericht	für Kinder	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	✓

Sammeln Sie jetzt auch unsere leckeren neuform Rezeptkarten für: Getreide • Trockenfrüchte • Hülsenfrüchte



neuform international  
19246 Zarentin

### Kürbiskern-6-Korn-Brot

(1 Brot, ca. 1,5 kg, 30 Scheiben / ZZ 25 Min., RZ 90 Min., BZ 60 Min.)

- 350 g neuform Roggenvollkornschrot
- 500 g neuform Sechskornmischung, geschrotet
- 200 g neuform Kürbiskerne
- 100 g neuform Sonnenblumenkerne
- 1 TL neuform Rohrzucker, unraffiniert
- 2-3 TL Meersalz
- 1 Pr. Trockenhefe
- 1 Pr. Natur-Sauerteig (150 g)
- 700 ml lauwarmes Wasser

**ZUBEREITUNG:** Schrot, 125 g Kürbiskerne, 75 g Sonnenblumenkerne, Zucker, Salz, Hefe, Sauerteig und Wasser 10 Min. (in der Küchenmaschine) kräftig durchkneten. Den Teig mit einem Tuch abgedeckt ca. 60 Min. gehen lassen. Nochmals durchkneten und in eine ausgefettete, mit den restlichen Kürbis- und Sonnenblumenkernen ausgestreute, Kastenform geben. Brot mit Wasser bepinseln und bestreuen. An warmer Stelle nochmals abgedeckt ca. 30 Min. gehen lassen. Backofen auf 200-220°C vorheizen und ca. 45-60 Min. backen. Eine Schale mit kochendem Wasser mit in den Backofen stellen.

**TIPP:** Eine sauerteigbeständige Kastenform auswählen, für dieses Rezept empfiehlt sich die Standardgröße von 35 cm Länge!

1 Scheibe enthält durchschnittlich: 640 kJ (153 kcal); 5,4 g EW; 20,7 g KH; 5,2 g Fett; 1,7 BE

vollwertig	zum Frühstück	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓	✓	✓	

### Kartoffel-Zucchini-Puffer

(für 4 Personen / ZZ 20 Min., BZ 40 Min.)

- 600 g Kartoffeln
- 250 g Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 50 g neuform Kürbiskerne
- 2 Eier
- Pfeffer
- Meersalz
- 1 El neuform Weizenvollkornmehl
- Fett zum Braten

**ZUBEREITUNG:** Fein geriebene Kartoffeln, grob geraspelte Zucchini, fein geschnittene

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, OZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Rezept Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für neuform international

## Nüsse & Samen Kürbiskerne

Lauchzwiebeln, grob gehackte Kürbiskerne, Eier, Mehl, Pfeffer und Salz vermischen. Fett auf mittlerer Stufe in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Puffer einen leicht gehäuftes Esslöffel mit Masse in die Pfanne setzen und etwas andrücken. Erst wenn eine Seite goldbraun ist Puffer wenden. Sollten die Puffer brechen, etwas mehr Mehl einrühren. Puffer nach dem Braten kurz auf Küchenkrepp legen, damit überschüssiges Fett abgesogen wird.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1197 kJ (286 kcal); 11,4 g EW; 28,3 g KH; 13,7 g Fett; 2,4 BE

zu Salaten	für's Picknick	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓	✓		

### Kürbiskern-Käseschnecken

(12 Stück / ZZ 30 Min., RZ 45 Min, BZ 25 Min.)

- 40 g Hefe
- 350 ml Wasser, lauwarm
- 1 TL Meersalz
- 500 g neuform Weizen, fein gemahlen
- 4 EL HOLO Tomatenmark
- 1 TL Thymian
- 100 g geriebener Hartkäse, z.B. Manschego
- 40 g neuform Kürbiskerne

**ZUBEREITUNG:** Hefe mit etwas Wasser glatt rühren. Restliches Wasser und Salz einrühren. Weizenmehl zugeben, Teig 5-10 Min. kräftig durchkneten, dann an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen. Nochmals kräftig durchkneten. Teig zu einem Quadrat von ca. 30 x 30 cm ausrollen. Tomatenmark mit Thymian vermischen und auf den Teig streichen, mit Käse und Kürbiskernen bestreuen. Teig aufrollen und in 2,5 cm breite Stücke schneiden. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, weitere 15 Min. gehen lassen. Bei 200°C ca. 20-25 Min. backen.

1 Käseschnecke enthält durchschnittlich: 782 kJ (187 kcal); 9,8 g EW; 27,6 g KH; 3,9 g Fett; 2,3 BE

idealer Snack	für's Picknick	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	