

**Die besten
Rezepte**

GENUSS
REGION
ÖSTERREICH

Steiermark



**Südoststeirische
Käferbohne**





Unsere Bohne ist nicht ohne...

Bezeichnung

Auch wenn den meisten diese Bohne als Käferbohne bekannt ist, kennt man Sie auch unter der Bezeichnung Feuerbohne oder Prunkbohne, aber auch Begriffe wie arabische Bohne und türkische Bohne sind aufgrund ihres Weges über die Krim und Osteuropa in die Steiermark geläufig.

Herkunft und Bedeutung

Im 16. Jahrhundert fand diese besondere Bohne ihren Weg aus der neuen Welt in die Steiermark und entwickelte sich mit der Zeit zur unverkennbar steirischen Spezialität. Aufgrund ihrer Herkunft gedeiht dieses Genussregionsprodukt prächtig im Klima des südoststeirischen Hügellandes.

Die Käferbohne ist nicht nur ein Produkt aus der Region, sondern auch eines für die Region, denn vor allem für Klein- und Mittelbetriebe ist sie von großer wirtschaftlicher Bedeutung. Jährlich werden etwa 250 t dieser Spezialität mit besonderer Sorgfalt von den Bauern der Region produziert.

Bäuerliche Produktion

In der Steiermark erkannte man die Besonderheit dieser Bohne und aus einer Stangenkultur in den Hausgärten entwickelte sich eine bäuerliche Produktion – mit der Zeit ging man im Anbau von der arbeitsaufwändigen Heckenkultur zur traditionellen südoststeirischen Mischkultur mit Mais über, welcher der Bohne als Stütze dient. Doch auch die Heckenkultur ist weiterhin in der Region anzufinden. Die auf die Ernte folgende Trocknung und Reinigung bis zur Handverlesung sichern die außergewöhnliche Qualität der steirischen Käferbohne und die sorgfältige Lagerung ermöglicht den Genuss der Käferbohne über das ganze Jahr.

Käferbohnen – ernährungsphysiologischer Wert

Eiweißspender

Unsere Bohne liefert uns nicht nur einen wahren Gaumengenuss, sondern gleichzeitig auch eine respektable Menge an wertvollen Inhaltsstoffen. Besonders beeindruckt sie durch ihren hohen Eiweißgehalt. 100 g der (getrockneten) steirischen Käferbohne liefern rund 43 Gramm Kohlenhydrate sowie 20 Gramm Eiweiß bei nur 1,7 Gramm Fett, wie Untersuchungen der Firma Steirerkraft ergeben haben. Das macht sie, besonders in Kombination mit Getreide oder Milchprodukten, nicht nur für Vegetarier zu einem vollwertigen Fleischersatz.

Was unsere Bohne alles kann...

Weitere wichtige Inhaltsstoffe der Bohne sind Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, B-Vitamine, Vitamin C, Phytoöstrogene, Protease-Inhibitoren und Saponine. Diese sekundären Pflanzenstoffe besitzen cholesterinsenkende, entzündungshemmende und krebsvorbeugende Wirkung.

Als Mitglied der Hülsenfrüchte zeichnet auch die steirische Käferbohne ein hoher Ballaststoffgehalt aus. Dieser fördert die Verdauung, bewirkt eine längere Sättigung, reguliert den Blutzuckerspiegel und hilft den Cholesterinspiegel zu senken. Außerdem stärken sie die Knochen und Nerven.



Richtiger Umgang mit den Käferbohnen

Zubereitungstipps:

- Käferbohnen können nicht roh, sondern nur in gekochter Form gegessen werden, daher Käferbohnen abspülen und in reichlich kaltem Wasser (mindestens 12 Stunden) einweichen, sodass alle Bohnen quellen können. Käferbohnen, die nicht ausreichend gequollen sind, bleiben beim Kochen hart.
- Werden Käferbohnen für Salate gekocht, ist das Kochwasser zu salzen. Werden sie für Süßspeisen verwendet, ist das Kochwasser zu zuckern.
- Kochdauer: ca. zwei Stunden (im Druckkochtopf nur 15 bis 20 Minuten).
- Im Herbst frisch geerntete Käferbohnen müssen nicht eingeweicht werden und sind in ca. 30 Minuten gar gekocht.
- Durch die Beigabe von Lorbeer und Bohnenkraut bekommen die Bohnen einen besonders guten Geschmack und die blähende Wirkung wird dadurch vermindert – diese kann ebenfalls durch Einfrieren der gekochten Bohnen reduziert werden – so lässt sich dann auf die Schnelle ein Käferbohnengericht zubereiten.

Verwendungstipps:

- Käferbohnen sind sehr vielseitig verwendbar, von der Suppe über Hauptspeisen, Beilagen, als Salat bis hin zu Mehlspeisen, Desserts und Konfekt.
- Käferbohnen (gekocht und passiert) sind ein idealer Ersatz von Maroni für diverse Süßspeisen.
- **In vielen Rezepten findet man nicht heimische Bohnen als Zutat. Diese können bestens durch die geschmacklich hervorragenden Käferbohnen ersetzt werden.**

Verfügbarkeit – Lagerung:

- Südoststeirische Käferbohnen erhält man im Handel in trockener als auch in konservierter Form; auf Bauernmärkten werden auch frisch gekochte Käferbohnen angeboten. Achten Sie immer auf die **steirische Herkunft!**
- Käferbohnen immer trocken, dunkel und kühl lagern. Käferbohnen haben also das ganze Jahr über Saison!

Mengenangaben:

- Käferbohnen quellen sehr stark. Man bekommt meist Packungsgrößen von 500 oder 1000 Gramm. Für Kleinhaushalte empfiehlt sich, aufgrund der langen Kochzeit, eine größere Menge zuzubereiten und den Überschuss portionsweise einzufrieren. 500 Gramm trockene Käferbohnen als Käferbohnen-salat zubereitet reichen für ca. 8 Personen.



Unsere Vermarktungspartner für Großabnehmer:



Steirerland GemüsevertriebsgmbH
Telefon: +43 / 316 / 40 95 48, Fax DW 15
office@steirerland-gemuese.at
www.steirerland-gemuese.at · www.eog.at

SteirerKraft
steirerkraft.com

Steirerkraft Naturprodukte GmbH
Wolfsdorf 75, 8181 St. Ruprecht/Raab
Tel.: +43 (0)3178/25 25-0, Fax DW 15
office@steirerkraft.com
www.steirerkraft.com



Käferbohnenrezepte

Suppe und Vorspeisen

Käferbohnenuppe im Brottopf



Zutaten:

1 Zwiebel

100 g Speck

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

3/4 Liter Suppe

200 g gekochte Käferbohnen

Schnittlauch

Brottopf

Zubereitung:

Zwiebel fein schneiden, Speck würfelig schneiden und beides kurz anrösten. Salz, Pfeffer und Paprikapulver zugeben und mit Suppe aufgießen. Käferbohnen zugeben und 10 min köcheln lassen. Für den Brottopf das Weckerl aufschneiden und aushöhlen. Suppe einfüllen, mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

Falls kein entsprechendes Gebäck für den Brottopf vorhanden ist, kann die Suppe selbstverständlich auch im Teller bzw. in der Suppentasse serviert werden. Dazu reicht man dann ein Stück gutes Bauernbrot.

Pikante Käferbohnen- Knusperstangerl

Zutaten:

1 Pack. Blätterteig gekauft
oder selbst hergestellt

100 g gekochte Käferbohnen

1/2 Zwiebel

Öl

Salz, Pfeffer, Paprika, Kräuter

Etwas Schlagobers

Ei zum Bestreichen

Sesam, Leinsamen, Kürbis-
kerne, Kümmel



Zubereitung:

Gekochte Käferbohnen passieren. Zwiebel fein hacken und in etwas Öl anrösten. Zum Käferbohnenpüree geben und gut abschmecken. Mit etwas Schlagobers zu einer gut streichfähigen Masse verrühren. Blätterteig zur Hälfte mit der Masse bestreichen, zweite Hälfte darüber schlagen und mit dem Nudelholz gleichmäßig fest drücken. Mit Ei bestreichen und mit verschiedenen Sämereien bestreuen. Stangerl mit ca. 1,5 cm Breite radeln, drehen und aufs Backblech legen. Bei 200°C 10 bis 15 min goldbraun backen. Zum Aperitif, zur Suppe, als kleine Vorspeise oder als Knabberei ist dieses Gebäck vielseitig verwendbar!

Käferbohnen- sülzchen



Zutaten:

200 g Käferbohnen

2 Karotten

1 kleiner Brokkoli oder Karfiol

1/2 Liter klare Gemüsesuppe

6 Blatt Gelatine

Zubereitung:

Käferbohnen weich kochen. Karotten und Brokkoli bissfest garen und anschließend entsprechend in Streifen schneiden bzw. in Röschen teilen. Das nun vorbereitete Gemüse schichtweise in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Form (Rehrückenform, Terrinenform,...) schichten. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, in etwas heißem Wasser auflösen und in die Suppe einrühren. Diese Flüssigkeit in die Form gießen sodass das Gemüse bedeckt ist. Sulze für einige Stunden kalt stellen und erstarren lassen. Aus der Form stürzen, in Stücke schneiden, mit Essig und Öl anrichten.



Hauptspeisen

Bohnen-Brein mit Käferbohnenalat

Zutaten:

200 g Käferbohnen

50 g Schmalz

1 kleine Zwiebel

2 EL Mehl

100 g Buchweizen

Salz, Pfeffer, Lorbeer

Zubereitung:

Käferbohnen über Nacht einweichen, in Salzwasser weich kochen. Kochwasser auffangen. Käferbohnen als Salat marinieren. Zwiebel in Schmalz anrösten, Mehl mitbräunen und mit Bohnenkochwasser aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Lorbeer würzen und Buchweizen einkochen. Bei niedriger Hitze unter mehrmaligem Umrühren ca. 1 Stunde quellen lassen. Mit Käferbohnenalat servieren.



Gutes vom Bauernhof – die Qualitätsmarke!

Alle Produkte, die unter dieser Qualitätsmarke vertrieben werden, garantieren den sorgfältigen und verantwortungsbewussten Umgang mit dem Besten, das die Natur Ihnen bietet. Rund 700 steirische Direktvermarktungsbetriebe stellen sich der laufenden Herausforderung, Ihnen das Beste aufzutischen. Gemeinsam mit dem Partner echt steirisch wird der Qualitätsgedanke durch Produktprämierungen und glasklare Transparenz vom Ursprung bis ins Regal hochgehalten und gelebt.

Näheres unter www.gutes.at

Käferbohnenmuffins



Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 1/8 Liter Schlagobers
- 300 g gekochte Käferbohnen
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- 2 EL Brösel
- 250 g Topfen
- 150 g geriebenen Käse

Zubereitung:

Zwiebel fein schneiden und in etwas Öl glasig anschwitzen. Mit Schlagobers aufgießen. Die gekochten Käferbohnen grob hacken und gemeinsam mit Eiern, Mehl, Brösel, Topfen und Käse unterrühren. Die Masse in befettete, bebröselte Muffinformen oder in kleine Silikonbackformen (kein Befetten nötig) einfüllen und ca. 30 min bei 180°C im Backrohr backen. Kurz im ausgeschalteten Backrohr rasten lassen, danach stürzen und mit Kräutersauce anrichten. Als Hauptgericht mit Salaten oder als Beilage zu Fleisch sind diese Muffins eine Gaumenfreude.

Fleiscbällchen mit Erdäpfel- und Käferbohnenpüree

Zutaten:

Bällchen:

- 500 g Faschirtes gemischt
- Gehackte Kräuter
- 1 Ei
- Brösel zum Binden
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Paprikapulver

Erdäpfelpüree:

- 500 g Erdäpfel
- 50 g Butter
- 1/4 Liter heiße Milch
- Salz, Muskat

Käferbohnenpüree:

- 300 g Käferbohnen
- 50 g Butter
- 1/4 Liter heiße Milch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Faschirtes mit Ei, Kräutern, Gewürzen und Bröseln zu einer bindigen Masse verkneten. Knödeln formen und diese kurz in heißem Fett frittieren. Auf ein Backblech geben und im Rohr bei 170°C 10 min fertig garen.

Erdäpfel schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen. Wasser abgießen und mit Butter und Milch pürieren und mit Salz und Muskat abschmecken.

Gekochte, noch heiße Käferbohnen passieren, mit Butter, Milch, Salz und Pfeffer verrühren.



Käferbohnen-Erdäpfelauflauf mit karamellisierten Zucchiniwürfel und Apfelschaumsauce



Zutaten:

180 g Käferbohnen gekocht

180 g Kartoffeln gekocht

70 g Butter

4 Eier

Salz, Pfeffer, Knoblauch und gehackte Petersilie

Gemüse:

200 g Zucchini

etwas Zucker

2 EL Gemüsesuppe

Basilikum

Sauce:

1 mittelgroßer Apfel

1/8 l Apfelsaft

etwas Gemüsesuppe

Apfelschnaps

Maisstärke

Schlagobers

Zubereitung:

Für den Auflauf die Butter schaumig rühren, Eigelb dazugeben und mitmixen.

Die noch warmen Kartoffeln und Käferbohnen mit der Kartoffelpresse durchpressen, unter die Buttermasse rühren und würzen.

Eiweiß aufschlagen und unter die Masse heben.

Auflaufformen mit Butter ausstreichen und die Masse mit dem Spritzsack einfüllen.

Die Formen ins Wasserbad stellen, mit Alufolie abdecken und bei 140° 20–25 min. backen.

Zucchini in Würfel schneiden, mit Olivenöl kurz anrösten, mit Zucker karamellisieren, mit etwas Gemüsesuppe ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Basilikum würzen.

Den Apfel schälen, entkernen, zerkleinern, mit Apfelsaft aufkochen und mit dem Stabmixer pürieren. Bei Bedarf mit Maisstärke binden, mit Apfelschnaps parfümieren und etwas Schlagobers unterheben.

Jause

Steirischer Käferbohnenalat

Zubereitung:

Gekochte Käferbohnen mit fein gehackter Zwiebel und einer Marinade aus Apfelessig, Salz, etwas Pfeffer und Kürbiskernöl vermengen und durchziehen lassen. Auf Vogersalat anrichten, mit Eiern und Zwiebelringen garnieren. Frisch geriebenen Kren darüber streuen. Dazu passt am besten Bauernbrot.

Zutaten:

300 g gekochte Käferbohnen

1 Zwiebel

200 g Vogersalat

4 Eier

Marinade

Kürbiskernöl

Kren



Knusprige Käferbohnenjause



Zubereitung:

Zwiebel fein hacken, Speck würfelig schneiden und beides in Schmalz anrösten. Käferbohnen mitrösten und würzen. Schwarzbrotsscheiben kurz toasten und das Käferbohnen-Speck-Gemisch darauf verteilen. Reichlich mit Kräutern bestreuen und warm servieren.

Zutaten:

200 g gekochte Käferbohnen

30 g Schmalz

1 kleine Zwiebel

100 g Speck

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Schwarzbrot



Süßes und Desserts

Käferbohnsenschnitte

Zutaten:

Rührteig:

6 Eier

300 g Dinkelvollmehl

250 g Staubzucker

100 g Nüsse

100 g Schokolade

1 Pkg. Backpulver

Brombeermarmelade

Creme:

250 g Käferbohnen

2 EL Zucker

300 g Topfen

0,2 Liter Schlagobers

100 g Staubzucker

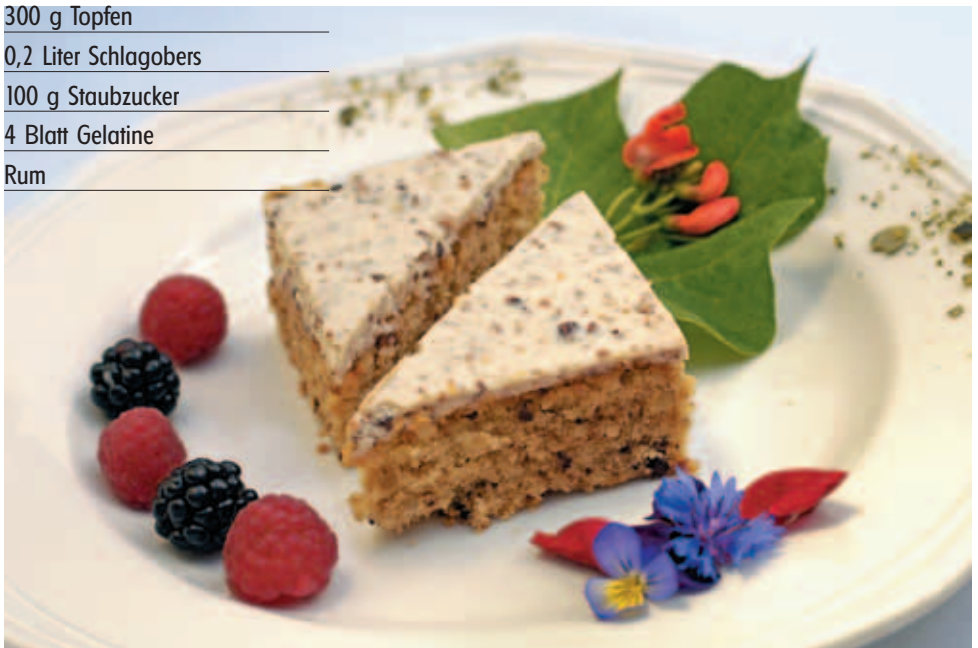
4 Blatt Gelatine

Rum

Zubereitung:

Aus Dotter, Butter und Staubzucker einen Abtrieb bereiten. Eiklar zu Schnee schlagen. Schokolade erweichen und gemeinsam mit den Nüssen zum Abtrieb geben. Mehl mit Backpulver vermengen und gemeinsam mit dem Eischnee unterheben. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Bei 180°C ca. 30 Min backen. Noch warm mit Brombeermarmelade bestreichen und auskühlen lassen.

Käferbohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Morgen in Zuckerwasser weich kochen. Käferbohnen passieren und mit Topfen und Staubzucker verrühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in heißem Rum auflösen. In die Masse einrühren. Geschlagenes Schlagobers unterheben. Die Creme gleichmäßig aufstreichen und kalt stellen. In Stücke schneiden und garnieren.



Käferbohnen- Topfenknödel

Zutaten:

150 g Mehl

100 g Butter

250 g Topfen

Salz

1 Ei

20 Stück gekochte Käferbohnen

100 g Marzipan

50 g Butter

100 g Nüsse

50 g Brösel

1 El Zucker



Zubereitung:

Butter mit Mehl verbröseln, mit Topfen, Salz und Ei zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und kurz rasten lassen. Käferbohnen zunächst mit Marzipan und dann mit Topfenteig umhüllen. In Salzwasser ca. 10 min ziehen lassen und in Brösel-Nuss-Gemisch drehen. Dazu Butter zerlassen, Nüsse, Brösel und Zucker zugeben. Auf Nougatsauce anrichten (Nougatmasse zerlassen) und mit Beeren garnieren.

Zutaten:

Germteig:

500 g Mehl

2 Dotter

1 TL Salz

30 g Germ

1/4 Liter Milch

50 g Butter

50 g Zucker

Fülle:

1/8 Liter Kaffee

100 g Nüsse

100 g Zucker

100 g Käferbohnen

Zimt; 2 Eiklar

Germgebäck mit Käferbohnenfülle



Zubereitung:

Milch erwärmen, Zucker beifügen und Germ darin auflösen. Mehl salzen, mit dem Milchgemisch, den Dottern und der weichen Butter einen mittelfesten Teig kneten und 40 min aufgehen lassen. Gebäcke formen und mit Ei bestreichen. Bei 200°C ca. 15 Min goldbraun backen.

Kaffee mit Zucker aufkochen. Nüsse einkochen, gekochte, passierte Käferbohnen und Zimt zugeben und auskühlen lassen. Danach 2 Eiklar einrühren.





Käferbohnenkonfekt

Zutaten:

100 g Käferbohnen

100 g Marzipan

100 g Kürbiskernkrokant

Rum

Schokoladeglasur

Zubereitung:

Käferbohnen über Nacht einweichen, in Zuckerwasser kochen und passieren. Kürbiskerne rösten und mit karamellisiertem Zucker vermengen, auskühlen lassen und grob hacken. Käferbohnenpüree, Marzipan, Kürbiskernkrokant und Rum verkneten und kleine Kugeln formen. Diese mit weißer und dunkler Schokolade glasieren und beliebig verzieren. Konfekt immer kühl aufbewahren.

Süße Käferbohnen

Zutaten:

100 g Käferbohnen

Schokoladeglasur

Zubereitung:

Käferbohnen über Nacht einweichen, in Zuckerwasser weich kochen und gut abtrocknen. Mit Schokolade glasieren und beliebig verzieren. Die süßen Käferbohnen sind zum Frischverzehr geeignet und können nicht lange gelagert werden.

Steirische Käferbohnterrine mit mariniertem Sauerkirschenragout

Zutaten:

300 g Käferbohnen

100 g Kristallzucker

300 g Kristallzucker

Cointreaumasse:

3 Eier mit

100 g Kristallzucker

1 El Vanillezucker

4 El Cointreau

1/2 l Schlagobers

6 Blatt Gelatine

Kakaobiskuit:

4 Eier mit

120 g Kristallzucker

1 El Vanillezucker

100 g Mehl

20 g Kakao

Mariniertes Sauer- kirschenragout:

300 g Sauerkirschen

100 g Kristallzucker aufkochen

1 Tl Maizena



Zubereitung:

Käferbohnen über Nacht einweichen und in Zuckerwasser weich kochen.

Kristallzucker karamellisieren und die weich gekochten Käferbohnen untermischen.

Auf ein befettetes Blech geben und auskühlen lassen.

Eier mit Kristallzucker und Vanillezucker über Dampf schaumig schlagen, kalt schlagen und mit Cointreau abschmecken.

Schlagobers steif schlagen und unter die Masse heben. Gelatine einweichen, erwärmen und dazu geben. Die karamellisierten Käferbohnen faschieren, Terrinenform mit Frischhaltefolie auslegen.

In die Terrinenform die fertige Cointreaumasse bis zur Hälfte hinein spritzen. Mit den faschierten Käferbohnen eine Stange formen und in die Terrinenform legen.

Den Rest der Cointreaumasse draufspritzen mit einem Streifen Kakaobiskuit abschließen

Eier mit Kristallzucker und Vanillezucker schaumig rühren. Mehl und Kakao langsam unterheben. Bei 180°C 15 min backen.

Sauerkirschen mit Kristallzucker aufkochen, Maizena mit Wasser aufrühren, dazugeben und einmal aufkochen lassen. Auskühlen lassen und mit Kirschnaps abschmecken!





HERAUSGEBER: LANDESVERBAND STEIRISCHER GEMÜSEBAUERN · 8010 GRAZ · HAMERLINGGASSE 3 · TEL. 0316/8050-1611 · E-MAIL: GARTEN@LK-STMK.AT · FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH: JOSEF WEBER · MITARBEIT: ABTEILUNG ERNÄHRUNG UND ERWERBSKOMBINATION DER LK STMK. (CLAUDIA DREXLER, MICHAELA HOFER, EVA LIPP, ELISABETH RAUCH, NICOLE ZÖHNER) UND HWFS HALBERAIN · REZEPTE: FRISCHE KOCHSCHULE DER LK STEIERMARK SOWIE KARL BINDER UND VERONIKA TASCHNER VOM QUELLENHOF BAD WALTERSDORF · FOTOS: RITA NEWMAN/BMLFUW · LAYOUT: PRINT- & MEDIEN-SERVICE, 8071 DÖRFLE · DRUCK: DRUCKHAUS THALERHOF, 8073 FELDKIRCHEN BEI GRAZ. ALLE RECHTE LIEGEN BEIM HERAUSGEBER.