

## WINTERSALAT MIT KICHERERBSEN UND BLUNZENRADELN

Zubereitet von: Roman Neustifter, Wein.Küche, Poysdorf

Produkte: Neustifter BIO Rapsöl, Neustifter BIO Kichererbsen

*Hinweis: Blunze gilt als „Superfood“, weil jede Menge Proteine, Kalzium, Magnesium, Kalium und Eisen (Blut) darin stecken. Und sie nahezu frei von Kohlenhydraten ist.*

Zutaten:

200 g winterlicher Salat (.zB. Vogerlsalat)

eine Hand voll getrocknete *Neustifter BIO Kichererbsen*

500 g Blunzn (am besten hausgemacht oder vom Bauern)

40 ml Essig

Zucker

Salz

*Neustifters BIO Rapsöl*

eine rote Zwiebel

Kümmel

Zubereitung:

BIO Kichererbsen über Nacht einweichen, am nächsten Tag mit Salz und Kümmel weichkochen (am schnellsten geht's im Kelomat)

Für die Marinade 40 ml Essig + ½ TL Salz + 3 TL Zucker, 200 ml Wasser und 1 EL BIO Rapsöl verrühren. Kichererbsen damit marinieren.

Blunzen in Radeln oder Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Salatblätter waschen und mit Marinade vermischen. Auf Tellern verteilen, Kichererbsen darüber streuen, feingeschnittene rote Zwiebelringe und die knusprige Blunze darauf verteilen.



## VELTLINERSUPPE MIT KÜRBISKERNKNÄCKEBROT

Zubereitet von: Roman Neustifter, Wein.Küche, Poysdorf

Produkte: Neustifters BIO Kürbiskerne, Neustifters BIO Kürbiskernöl, Grüner Veltliner

Zutaten:

Für die Veltlinersuppe:

¼ l Grüner Veltliner vom Weingut Neustifter

½ l Suppe

eine Zwiebel

¼ l Obers

1 EL Mehl

1 EL Neustifter BIO Rapsöl

1 EL Zucker

Salz

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und in BIO Rapsöl anschwitzen, mit Grünem Veltliner ablöschen, etwas verkochen lassen. Das Mehl einrühren und mit Suppe aufgießen, etwas einkochen lassen, Obers zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Stabmixer fein mixen und durch ein Sieb passieren.

Zutaten:

Für das Kürbiskernknäckebrot:

22 dag Dinkelmehl

12 dag Haferflocken

6 dag Sonnenblumenkerne

3 dag Sesam

5 dag Leinsamen

5 dag Neustifter BIO Kürbiskerne

2 EL Neustifter BIO Rapsöl

1 TL Salz, Gewürze nach Geschmack

500 ml Wasser



Zubereitung:

Alle Zutaten zu einer eher flüssigen Masse vermischen. Danach die Masse auf ein Blech mit Backpapier streichen. Der Teig reicht für 2 Bleche. Nach einer Viertelstunde im Ofen

bei 170° C mit Heißluft das Knäckebrot herausholen und mit einem Messer zu Rechtecken schneiden. Danach noch weitere 35 Minuten im Ofen backen und das Kürbiskernknäckebrot ist fertig. Kann man gut vorbereiten und auch einfach so knabbern.

## HAUSGEMACHTE PASTA MIT KÜRBISKERNPESTO AN BRANZINO

Zubereitet von: Rudolf Kirschenhofer, Margareta, Schlossquadrat Wien

Produkte: Neustifter Kürbiskerne, Neustifter Kürbiskernöl, Neustifter BIO Rapsöl

Zutaten:

Für den Nudelteig: (ca. 4 Personen)

400 g Mehl

200 g Hartweizengrieß

6 Eier

6 EL Neustifter BIO Rapsöl

Salz

Mehl zum Ausrollen

Zubereitung:

Das Mehl, den Grieß, die Eier, das Rapsöl und 1 Prise Salz zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank etwa 40 Minuten ruhen lassen.

Den Teig mit dem Nudelholz oder der Nudemaschine zu einem dünnen Teig ausrollen, immer wieder mit Mehl bestäuben. Den Teig einrollen und mit einem Messer in beliebig breite oder schmale Streifen schneiden. Man kann den Teig auch mit dem Nudelschneideaufsatzes der Nudemaschine oder der Küchenmaschine schneiden.

Die Nudeln in viel kochendem Salzwasser (1:10) etwa 3 Minuten (frische Nudeln haben eine kürzere Garzeit als getrocknete) sehr bissfest kochen und sofort weiterverwenden oder mit Rapsöl mischen und aufgebretet abkühlen lassen und zu einem späteren Zeitpunkt verarbeiten.

Zutaten:

Für das Kürbiskernpesto:

150 g Neustifter BIO Kürbiskerne (kurz angeröstet)

150 g Neustifter BIO Kürbiskernöl

40 g Pinienkerne

40 g geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

Alle Zutaten gut verrühren (mit einem Stabmixer, einem Rotormixer oder Mörser) und in sorgfältig ausgespülte Einmachgläser füllen. Im Kühlschrank kann das Pesto etwa vier Wochen gelagert werden.

Zutaten:

Für den Branzino:

2mal Branzino im Ganzen

Saft von 1 Zitrone

Neustifter BIO Rapsöl

Zubereitung:

Fische im Ganzen waschen und von den Schuppen befreien. Fische filetieren, salzen, mit Zitronensaft marinieren und in einer Pfanne in BIO Rapsöl auf der Hautseite kross anbraten, kurz an der 2. Seite anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Die heißen Nudeln mit dem Pesto mischen. Sollten die Nudeln zu trocken sein etwas Wasser oder Obers zugeben und durchmischen. Die Branzinofilets auf den Nudeln anrichten mit Basilikumblättern garnieren.



## ROTE-RÜBEN-RISOTTO MIT VERJUS

Zubereitet von: Rudolf Kirschenhofer, Margareta, Schlossquadrat, Wien

Produkte: Neustifters Grüner (alkoholfreier Verjus Drink) zum Ablöschen, Neustifters BIO Rapsöl

*Hinweis: „Grüner“ ist ein Getränk aus dem Saft noch grüner, unreifer Trauben (auch als Verjus bekannt), das man pur oder gespritzt genießen kann.*

Zutaten:

400 g rote Rüben frisch gekocht und gewürfelt

1 kleine Schalottenzwiebel

5 EL Neustifter BIO Rapsöl

200 g Arborio- oder Carnarolireis

2/8 l Neustifter Grüner (Verjusdrink)

1 l Gemüsebrühe

150 ml veganes Obers

Salz, Pfeffer Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln und in der Hälfte des BIO Rapsöls in einem tiefen Topf glasig rösten. Reis dazugeben und drei bis vier Minuten bei geringer Hitze anschwitzen, dann mit Grüner (Verjusdrink) ablöschen und alles aufkochen lassen. Nach und nach die heiße Gemüsebrühe und das restliche Rapsöl einrühren. Der Reis sollte nach etwa 20 bis 30 Minuten schön cremig, aber noch al dente sein – dann ist er fertig. Die Rübenwürfel mit dem Risotto und dem veganen Obers vermischen, mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

