



Die besten
Rezepte
rund um die
Steirische Käferbohne



Grünes
Protein

Vorwort



Die Hülsenfrucht Steirische Käferbohne erlebt ein großes Revival.

Bohnen zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt und stellen seit jeher eine wichtige Proteinquelle in der menschlichen Ernährung dar. Denn aus diätetischer Sicht ist die Steirische Käferbohne ein ideales Lebensmittel. Sie enthält von Natur aus alles, was für eine ausgewogene Ernährung wichtig ist. In Kombination mit Getreideprodukten und Kartoffeln ist die Steirische Käferbohne eine ausgezeichnete pflanzliche Eiweißquelle, bei der auch Genuss und Geschmack nicht zu kurz kommen.

Heute machen sich immer mehr Menschen Gedanken über die Auswirkungen ihrer Ernährung auf unsere Umwelt. Der Anbau pflanzlicher Proteinquellen wie der Steirischen Käferbohne hat im Vergleich zu tierischen Produkten deutlich geringere Auswirkungen auf unser Klima. Auch für den Boden spielen sie eine besondere Rolle: Mithilfe von Knöllchenbakterien an ihren Wurzeln können sie Luftstickstoff binden und wirken dadurch bodenverbessernd. Die Steirische Käferbohne wird ausschließlich in der Steiermark angebaut und verarbeitet. Ihr Ursprung ist also garantiert regional – leicht erkennbar an der geschützten Bezeichnung „Steirische Käferbohne“ und der Banderole bzw. dem Unionszeichen für geschützte Ursprungsbezeichnung auf der Verpackung.



Seit Zuerkennung des EU-Herkunftsschutzes werden jährlich auf 500 bis 650 Hektar Steirische Käferbohnen angebaut. Rund 190 landwirtschaftliche Betriebe sind Mitglied bei der Plattform zum Schutz der Steirischen Käferbohne, nehmen am Kontrollsystem teil und werden jährlich zertifiziert.



Michaela Summer
Steirische Käferbohnenkönigin

Lassen Sie sich von den Rezeptideen verführen, etwas Neues auszuprobieren!



Fritz Rauer
Obmann Plattform zum Schutz
der Steirischen Käferbohne

Wir wünschen Ihnen gutes
Gelingen und genussvolle
Momente!



Steckbrief

Die steirische Käferbohne

Lateinisch:

Phaseolus coccineus L.
aus der Familie der
Hülsenfrüchte

Synonyme:

Käferbohne, Feuerbohne,
Prunkbohne, Rosenbohne,
Blumenbohne, Pischler-
bohne, Türkische Bohne.

Herkunft:

Hochland Mexikos und
Guatemalas; seit dem
16. Jhdt. in Europa, wo
sie zunächst als Zier-
pflanze angebaut wurde;
seit Anfang des 19. Jhdts.
hierzulande heimisch.

Lagerung:

Die Schale der Trockenbohnen
reagiert empfindlich auf Licht –
kühl und dunkel gelagert
behalten sie ihre typische
Farbe und die wertvollen
Inhaltsstoffe.

Geschmack:

Fein cremige Konsis-
tenz mit leicht süßli-
chem Maroni-Aroma.
Daher eignet sich die
Käferbohne auch gut
für Süßspeisen.

Inhaltsstoffe:

Hoher Eiweißgehalt, reich an
Ballaststoffen und Kohlen-
hydraten, wenig Fett, reich
an Mineralstoffen, Vitami-
nen und sekundären Pflan-
zenstoffen.

Kochanleitung für Steirische Käferbohnen



Wie andere Bohnen auch, dürfen
Steirische Käferbohnen ausschließ-
lich gekocht genossen werden.

1. Beim Kauf auf
Qualität achten

2. Trockenbohnen
gründlich waschen,
Waschwasser
weggießen

3. Über Nacht in
großer Schüssel mit
Wasser einweichen
(möglichst weiches
Wasser, Mengen-
verhältnis ca. 1:3

Tipp: Im Sommer ein-
geweichte Bohnen in
den Kühlschrank stel-
len.

4. Im Einweich-
wasser auf kleiner
Flamme 1,5 bis 2 Stun-
den kochen
(Lorbeerblätter
zugeben)

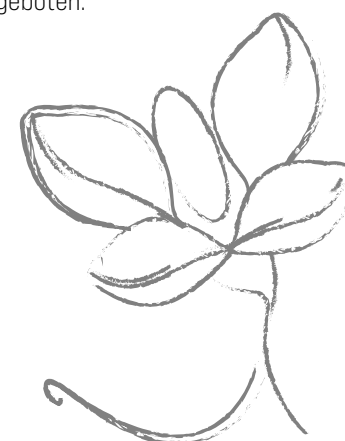
5. Salz und
eventuell Essig erst
zugeben, wenn die
Bohnen weichgekocht
sind, beim weiteren
Verkochen Bohnen-
kraut zugeben. Sollen
die Bohnen für süße
Gerichte verwendet
werden, statt Salz
Zucker begeben

Wenn es einmal schnell gehen muss:

Im Druckkochtopf re-
duziert sich die Garzeit
auf 15 bis 20 Minuten.

Im Herbst frisch ge-
erntete Käferboh-
nen müssen nicht ein-
geweicht werden und
sind nach einer Koch-
zeit von ca. 30 Minu-
ten gar.

Steirische Käferboh-
nen g.U. werden auch
essfertig in der Dose,
im Glas oder offen am
Bauernmarkt
angeboten.





Zutaten für 4 Personen

Rote Zwiebel (fein gehackt) 1 Stk.
 Weißweinessig 2 EL
 Basilikum 1 Handvoll
 Sommerparadeiser (mittelgroß) . . 5-6 Stk.
 Steirische
 Käferbohnen g. U. (essfertig) 250 g
 Pfirsiche (od. anderes Obst) 2 Stk.
 Olivenöl. 3 EL
 Burrata 125 g
 Burrata 125 g
 1 kleine Handvoll Basilikumblätter
 Salz, Pfeffer

Sommersalat aus Steirischen Käferbohnen, Paradeisern und Pfirsichen

Zubereitung

1. Die Zwiebel klein hacken und ca. 10 Minuten im Essig ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit das Basilikum fein schneiden, zu den Zwiebeln und dem Essig geben und gut vermengen.

3. Danach die Tomaten grob und unregelmäßig schneiden. Die geschnittenen Tomaten, die abgetropften Steirischen Käferbohnen sowie die in Spalten geschnittenen Pfirsiche zu den anderen Zutaten geben und alles mit dem Olivenöl vermengen.

4. Salat auf einer Servierplatte anrichten. Burrata mit den Händen zerreißen und auf dem Salat verteilen. Basilikumblätter darüberstreuen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Mit frischem Weißbrot servieren.



Tipp

Anstatt der Pfirsiche kann – je nach Saison – auch anderes Obst (Marillen, Zwetschgen oder Äpfel) verwendet werden.



Zutaten für 4 Portionen

- Rote Kohlsprossen oder Flower Sprouts.....250 g
- Karotten.....300 g
- Lauchstange1 Stk.
- Selleriestangen.....4 Stk.
- Steirische Käferbohnen g. U. (gekocht)....400 g
- Knoblauchzehe.....1 Stk.
- Olive n l.....6 EL
- Chiliflocken.....1 Prise
- Walnussöl.....2 EL
- Balsamico4 EL
- Gemischter Blattsalat1 Handvoll
- Salz, schwarzer Pfeffer

Lauwarmer Steirischer Käferboh-nensalat mit Wintergemüse



Zubereitung

1. Kohlsprossen putzen und halbieren. Karotten putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Stangensellerie putzen und in Scheiben schneiden. Steirische Käferbohnen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
 2. 5 EL Olive n l in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Steirische Käferbohnen und Chili hineingeben und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten braten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
 3. Restliches Olive n l (1 EL) in einer Pfanne erhitzen, Kohlsprossen und Karotten hineingeben und bei mittlerer Hitze bissfest braten. Werden anstatt der Kohlsprossen Flower Sprouts verwendet, diese erst nach den Karotten dazugeben, da die Garzeit deutlich kürzer ist. Kurz vor Garzeitende den Lauch dazugeben und mitbraten.
 4. Stangensellerie, gebratenes Gemüse, Bohnen-Öl-Mischung, Walnussöl und Balsamico in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blattsalat unterheben.
- Salat anrichten und servieren. Dazu passt ein kräftiges Schwarzbrot.



Flower Sprouts sind eine Neuzüchtung aus Grünkohl und Kohlsprossen. Sie schmecken leicht nussig.

Shakshuka mit Steirischen Käferbohnen

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In einer ofenfesten Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin anschwitzen.

2. Paprika waschen und klein würfeln, zu den Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und anschwitzen. Gewürze beifügen und kurz anrösten. Anschließend gewaschene und geviertelte Paradeiser unter das Gemüse rühren und etwas einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Steirische Käferbohnen abseihen, waschen und anschließend unter die Sauce rühren.

3. Mit einem Löffel vier Mulden in die dicke Sauce drücken. Eier einzeln aufschlagen und vorsichtig in die Mulden gießen. Pfanne in den heißen Ofen geben und ca. 10 Minuten backen.

4. Shakshuka aus dem Ofen nehmen, mit den gehackten Kürbiskernen und Kresse bestreuen. In der Pfanne servieren, dazu passt frisches Weißbrot.

Zutaten für 4 Personen

- Zwiebel (weiß) 1 Stk.
- Knoblauchzehen..... 2 Stk.
- Paprika (rot) 1. Stk.
- Olivenöl 2 EL
- Kreuzkümmel (gemahlen) 1 TL
- Paprikapulver 1 TL
- Chilipulver ½ TL
- Steirische Sommerparadeiser 800 g
- Steirische Käferbohnen g.U. (essfertig) 250 g
- Eier 4 Stk.
- Kürbiskerne (gehackt) 2 EL
- Salz, Pfeffer und 1 kleine Handvoll Kresse

Rezept von Anna Majcan



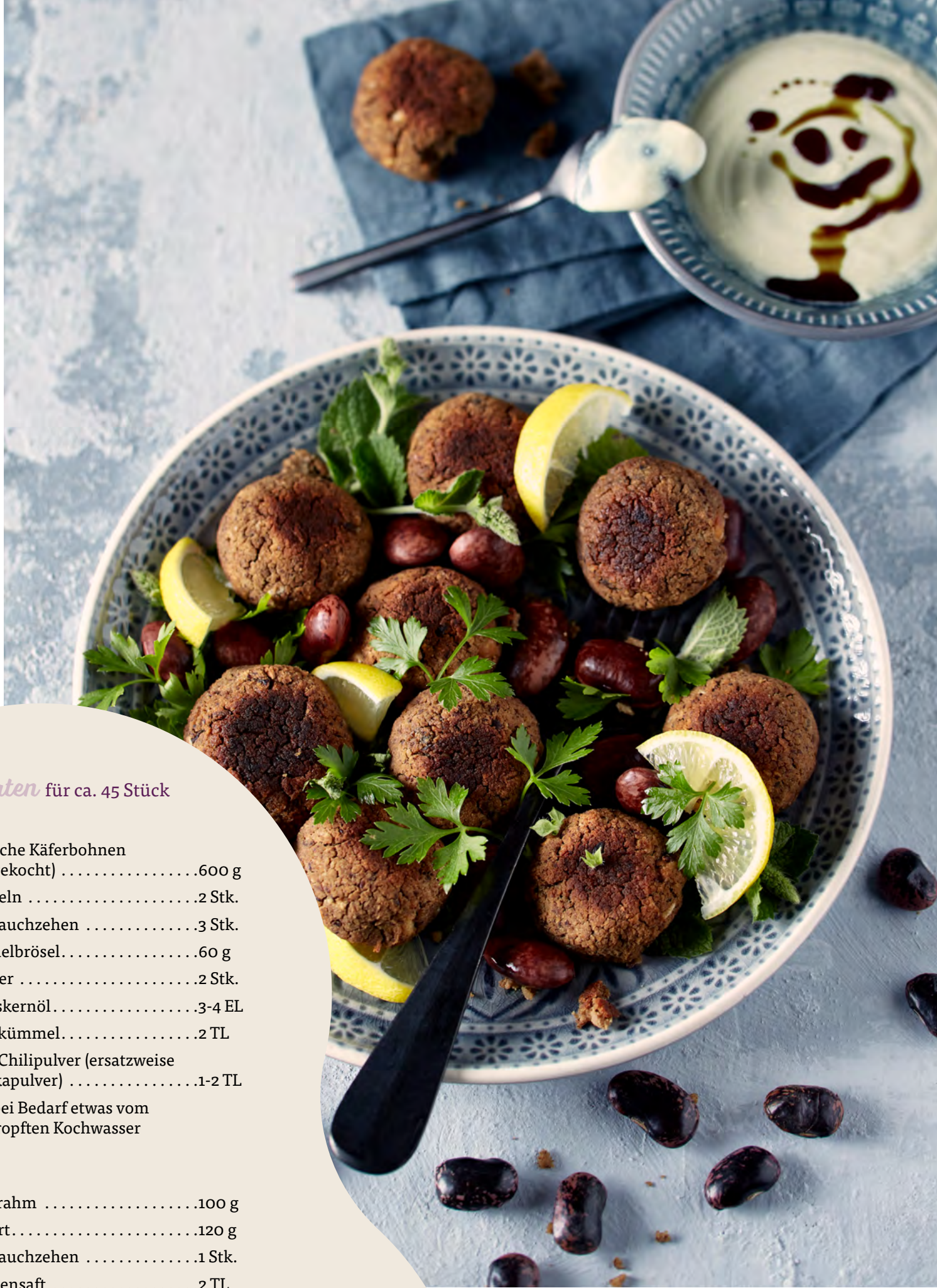
Gebratene Steirische Käferbohnen mit Kohlrabi und Paprika

Zubereitung

1. Kohlrabi und Paprika fein würfelig schneiden und gemeinsam mit dem Hanföl in einer Pfanne anbraten, bis der Kohlrabi leicht bräunt.
2. Steirische Käferbohnen, fein geschnittene Frühlingszwiebeln, Knoblauch begeben und weiter braten. Mit den frischen gehackten Kräutern und etwas Salz würzen, zuletzt mit etwas Zitronensaft beträufeln. Auf Tellern anrichten und servieren.
3. Dazu passt Grazer Krauthäuptel mit Steirischem Kürbiskernöl.

Zutaten für 2 Personen

- Steirische Käferbohnen g.U. (essfertig).....500 g
- Kohlrabi.....300 g
- Grüner Paprika.....2 Stk.
- Frühlingszwiebeln.....6 Stk.
- Knoblauchzehe.....2 Stk.
- Hanfsamenöl2 EL
- Etwas Zitronensaft
- Frische Kräuter nach Geschmack



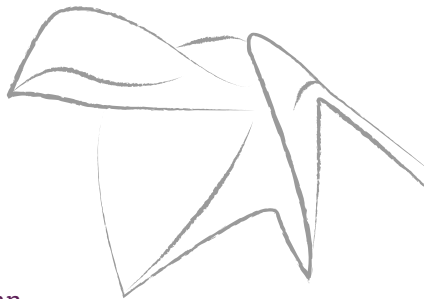
Steirische Käferboh- nen-Falafel mit Dip

Zubereitung

1. Ofen auf 220 Grad vorheizen. Steirische Käferbohnen mit dem Pürierstab pürieren. Bei Bedarf etwas vom abgetropften Käferbohnenwasser begeben. Zwiebel und Knoblauch sehr fein hacken, und mit den restlichen Zutaten zu einer kompakten Masse vermengen. Kleine Kugeln formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und etwa 10 Minuten im Ofen backen, dann vorsichtig wenden und weitere 10 Minuten backen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Zutaten für den Dip miteinander verrühren und abschmecken.

Dazu passt ein bunter Salat der Saison.



Zutaten für ca. 45 Stück

Steirische Käferbohnen
g.U. (gekocht)600 g
Zwiebeln2 Stk.
Knoblauchzehen3 Stk.
Semmelbrösel.....60 g
Eidotter2 Stk.
Kürbiskernöl.....3-4 EL
Kreuzkümmel.....2 TL
Rotes Chilipulver (ersatzweise
Paprikapulver)1-2 TL
Salz, bei Bedarf etwas vom
abgetropften Kochwasser

Dip
Sauerrahm100 g
Joghurt.....120 g
Knoblauchzehen1 Stk.
Zitronensaft2 TL
Kürbiskernöl.....5 EL
Salz, Pfeffer

Rezept von Anna Majcan

Steirisches Käferbohnergemüse mit Butter-Couscous und Paradeisersalat

Zutaten für 4 Portionen

Für den Butter-Couscous

- Gemüsebrühe800 ml
- Couscous300 g
- Butter2 EL

Für das Käferbohnergemüse

- Steirische Käferbohnen g.U. (gekocht)500 g
- Stangensellerie (gewürfelt)3-4 Stangen
- Karotten (geraspelt)2 Stk.
- Rote Zwiebel (in Streifen)1½ Stk.
- Knoblauchzehen (feingeschnitten)2-3 Stk.
- Oliveneil4 EL
- Paprikapulver (edelsüß)3 TL
- 1 Prise Salz
- Stiele der Petersilie des Tomatensalats (feingeschnitten)

Für den Sommerparadeisersalat

- Rote Zwiebel (in Streifen)½ Stk.
- Große steirische Sommerparadeiser (z. B. Ochsenherz)4 Stk.
- Weißer Balsamico8 EL
- Oliveneil2 EL
- Petersilie4 - 8 Zweige
- 1 Prise Salz

Zubereitung

- Die Gemüsebrühe aufkochen, den Couscous hineingeben, vermischen und den Topf mit Deckel auf die Seite stellen. Quellen lassen für 5 -10 Minuten und zum Schluss die Butter unterrühren.
- In der Zwischenzeit die Selleriewürfel, Zwiebelstreifen und den Knoblauch in der Pfanne mit Olivenöl anbraten. Die Stiele der Petersilie (nur die Blätter kommen in den Tomatensalat) fein schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Alles mit einer Prise Salz würzen. Wenn die ersten Röstaromen entstanden sind, die Karottenraspeln dazugeben und danach das Paprikapulver. Nur kurz mit anrösten und dann gleich die Steirischen Käferbohnen (mit dem Kochwasser aus der Dose) hineingeben. Die Hitze reduzieren und für kurze Zeit alles ziehen lassen. Nochmal abschmecken.
- Die Zwiebelstreifen für den Paradeisersalat in eine Schüssel geben, sowie den Essig und das Olivenöl. Eine Prise Salz darauf geben und kurz durchziehen lassen. Die Paradeiser in größere, ungleichmäßige Stücke schneiden und dazugeben. Die Petersilienblätter fein schneiden und ebenfalls untermischen.
- Alles gemeinsam auf einem schönen Teller anrichten und genießen!



Steirische Käferboh- nentascherl

.....

Zubereitung

1. Aus den Teigzu-
taten eine homoge-
ne Masse kneten, an-
schließend für ca. 15
Minuten zimmerwarm
zugedeckt ruhen las-
sen.

2. Für die Fülle alle Zu-
taten mixen - bei zu
dicker Masse etwa 50
ml Kochwasser hinzu-
fügen.

3. Den Teig zu einer
Rolle formen und ca.
10-15 Portionen herun-
terschneiden, zu Ku-
geln formen und dünn
ausrollen.

4. 1/2 EL Käferboh-
nenfülle in die Mitte
des Teiges setzen, den
Teig zu einem Halb-
mond zusammenklap-
pen und mit den Fin-
gern verschließen.

5. In einer Pfanne mit
heißem Fett von ca.
160°C goldbraun he-
rausbacken und auf
dem marinierten Gra-
zer Krauthauptelsalat
servieren.

Zutaten für 4 Personen

Teig
Mehl Typ 700150 g
Wasser150 ml
Vollkornmehl100 g
Butter100 g
Steinsalz1 TL
Weinsteinpulver1 MS

Füllung
Steirische Käferbohnen g.U.
(gekocht) 150 g
Röstzwiebel 2 EL
Knoblauchzehe 1 Stk.
Käferbohnenkochwasser 50 ml
Salz, Cayennepfeffer

Salat und Marinade
Grazer Krauthäuptel 1 Stk.
Apfel-Balsam-Essig, Kürbiskernöl, Kren
gerieben, Steinsalz, Steirische Käferbohnen
g.U. zur Garnitur

Rezept von Milivoj Novak, Restaurant Starcke Haus



Gemüse-Bowl mit Steirischen Käferbohnen

Zubereitung

1. Karotten halbieren und in dünne Scheiben schneiden, in 1 EL Sonnenblumenöl andünsten und mit Salz abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Gekochte Steirische Käferbohnen kurz in der Pfanne anbraten und beiseitestellen.
3. Frühlingszwiebeln schneiden, Karfiol in kleine Röschen zerlegen und gemeinsam mit 1 EL Rapsöl in der Pfanne andünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Räuchertofu würfelig schneiden und mit 1 EL Rapsöl knusprig anbraten.
5. Die Gemüsebrühe erhitzen.
6. Vier kleine Schüsseln vorbereiten, je ein frisches Lorbeerblatt hineinlegen.
7. Zum Servieren alle vorbereiteten Zutaten gleichmäßig auf die 4 Schüsseln verteilen, mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und mit Räuchertofuwürfeln und Schnittlauch garnieren.



Tipp

Die Gemüsesorten können je nach Saison und persönlichen Vorlieben variiert werden. Im Winter kann zum Beispiel anstatt Frühlingszwiebeln und Karfiol Lauch und Chinakohl verwendet werden.

Zutaten für 4 Personen

Karotten	300 g
Steirische Käferbohnen g.U. (gekocht)	400 g
Frühlingszwiebeln	200 g
Karfiol	200 g
Räuchertofu	200 g
Lorbeerblatt (frisch)	4 Stk.
Sonnenblumenöl	3 EL
Gemüsebrühe	1-1 ½ l
Salz, Pfeffer, Schnittlauch	



Steirisches Käferbohnen- Kirschen-Chutney

Zubereitung

1. Kirschen entkernen und die gekochten Käferbohnen vierteln. Zwiebel schälen und fein würfelig schneiden. Butter in einem Kochtopf erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun anrösten.
2. Frischen Ingwer reiben und Chilischote sehr klein schneiden. Die Kirschen mit Zucker, Essig, Ingwer und Chili vermischen und diese Masse gut 30 Minuten köcheln lassen; dann die Steirischen Käferbohnen zufügen und nochmals fünf Minuten weiterköcheln.
3. Würzig abschmecken, in saubere Gläser füllen und sofort verschließen. Auf den Kopf stellen und auskühlen lassen.



Tipp

Das Chutney passt sehr gut zu dunklem gegrilltem Fleisch oder Braten.

Zutaten

Kirschen 500 g
Steirische Käferbohnen g.U.
(gekocht) 200 g
weiße Zwiebel 100 g
Butter..... 30 g
Brauner Zucker 150 g
Rotweinessig 100 ml
Ingwer, Chilli



Steirische Käferbohnen-Pralinen

Zubereitung

- 1. Datteln fein hacken.
- 2. Gut abgetropfte Steirische Käferbohnen zusammen mit den Datteln, dem Kakaopulver, Rum und Kokosöl in ein Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen, bis eine geschmeidige Masse entsteht.
- 3. Für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen, dann aus der Masse 12 Kugeln formen.
- 4. In einer flachen Schale Kakaopulver und Vanillinzucker vermischen und die Kugeln darin wälzen.

Zutaten für ca. 12 Stück

- Steirische Käferbohnen g.U. (gekocht) 100 g
- Dunkles Kakaopulver 15 g
- Datteln 55 g
- Rum 5 EL
- Kokosöl (geschmolzen) 1 TL

Zum Wälzen

- Kakaopulver 10 g
- Vanillinzucker 1 Packung

Rezept von Anna Majcan



Steirische Käfer- bohnen- kekse



Zubereitung

- 1.** Mehl und Zucker auf die Arbeitsfläche stauben
- 2.** Käferbohnenpüree, Butter, Dotter und eventuell Gewürz unterkneten
- 3.** Teig im Kühlschrank ein wenig rasten lassen, anschließend auswalken und ausstechen. Kekse auf ein Backblech legen.
- 4.** Im Backofen bei 160 °C Heißluft ca. 15 Minuten backen, auskühlen lassen
- 5.** Nach Belieben verzieren

Zutaten

Butter..... 125 g
 Staubzucker90 g
 Dotter.....1 Stk.
 Mehl glatt 200 g
 Steirische Käferbohnen g.U.
 (gekocht und püriert) 250 g
 Event. 1 Prise Zimt oder 1 Teelöffel
 Kakao zum Würzen

Rezept von Michaela Summer, Steirische Käferbohnenkönigin





Steirische Käferbohne beim Einkauf erkennen



Die Banderole mit dem steirischen Panther und dem rotgelben Unionszeichen kennzeichnet Steirische Käferbohnen von zertifizierten Betrieben.



Produkte, die dieses Zeichen tragen, beinhalten garantiert und kontrolliert 100 % Steirische Käferbohne.



Die einmalige fortlaufende Kontrollnummer und die ausgewiesene Mengeneinheit geben zusätzlich Sicherheit.

WWW.STEIRISCHE-KAEFERBOHNE.AT

IMPRESSUM

Herausgeber: Plattform zum Schutz der Steirischen Käferbohne, Hamerlinggasse 3, 8010 Graz | Konzeption & Redaktion: Ulrike Schilder
Grafische Gestaltung: Marketing Praxis Dr. Karin Ronijak | Rezepte: Anna Majcan, Milivoj Novak (Restaurant Starcke Haus), Michaela Summer – Steirische Käferbohnenkönigin | Fotos: Plattform zum Schutz der Steirischen Käferbohne/Barbara Majcan (S. 1, 6–27), Werner Krug (S. 4–5), Foto Fischer (S. 3)

Mit Unterstützung von:

