



Die besten

# Rezepte

rund um die

## Steirische Käferbohne



Grünes  
Protein



# Die Steirische Käferbohne verkörpert Genuss mit Herkunft

Die Steirische Käferbohne ist mehr als nur eine Bohne – sie ist eine steirische Spezialität mit Tradition. Seit Generationen prägt sie die Küche der Steiermark und steht für regionalen Genuss, Qualität und Natürlichkeit. Als wertvolle pflanzliche Eiweißquelle vereint sie Geschmack und ernährungsphysiologischen Nutzen auf ideale Weise, besonders in Kombination mit Getreide oder Erdäpfeln.

Ausschließlich in der Steiermark angebaut und verarbeitet, trägt die Steirische Käferbohne stolz die geschützte Ursprungsbezeichnung der EU – ein klares Bekenntnis zu Herkunft, Handwerk und regionaler Identität. Ihr Anbau schont Klima und Boden und macht sie zu einem zukunftsfähigen Lebensmittel mit tiefen steirischen Wurzeln.



**Michaela Summer**  
Steirische Käferbohnenkönigin

Lassen Sie sich von den folgenden Rezepten inspirieren und entdecken Sie die Vielfalt dieser einzigartigen steirischen Köstlichkeit.



**Fritz Rauer**  
Obmann Plattform zum Schutz der  
Steirischen Käferbohne

*Wir wünschen viel Freude beim Kochen  
und genussvolle Momente!*

# Die Steirische Käferbohne



## Lateinisch:

*Phaseolus coccineus* L.  
aus der Familie der Hülsenfrüchte.

## Synonyme:

Käferbohne, Feuerbohne, Prunkbohne,  
Rosenbohne, Blumenbohne,  
Pischlerbohne, Türkische Bohne.

## Herkunft:

Hochland Mexikos und Guatemalas; seit dem 16. Jhdt. in Europa, wo sie zunächst als Zierpflanze angebaut wurde; seit Anfang des 19. Jhdts. in der Steiermark heimisch.

## Lagerung:

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

## Geschmack:

Ihr unverwechselbares Aussehen und der fein-nussige, zart schmelzende Geschmack sind wahrhaft königlich. Daher eignet sich die Käferbohne auch gut für Süßspeisen.

## Inhaltsstoffe:

Hoher Eiweißgehalt, reich an Ballaststoffen, Kohlenhydrate, wenig Fett, reich an Mineralstoffen und Vitaminen.

## Besonderheit:

Seit 2016 genießt die Steirische Käferbohne den EU-Herkunftsschutz „Geschützte Ursprungsbezeichnung g. U.“ mit eigenem Gütesiegel.



# Kochanleitung für Steirische Käferbohnen



Wie andere Bohnen auch, dürfen Steirische Käferbohnen ausschließlich 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, Mengenverhältnis ca. 1:3) – **Tipp:** im Sommer eingeweichte Bohnen in den Kühlschrank stellen.
4. Im Einweichwasser auf kleiner Flamme 1,5 bis 2 Stunden kochen (Lorbeerblätter zugeben).
5. Salz und eventuell Essig erst zugeben, wenn die Bohnen weichgekocht sind Bohnenkraut zugeben. Sollen die Bohnen für süße Gerichte verwendet werden, statt Salz Zucker begeben.

## *Wenn es einmal schnell gehen muss:*

- ☛ Im Druckkochtopf reduziert sich die Garzeit auf 15 bis 20 Minuten.
- ☛ Im Herbst frisch geerntete Käferbohnen müssen nicht eingeweicht werden und sind nach einer Kochzeit von ca. 30 Minuten gar.
- ☛ Steirische Käferbohnen g. U. werden auch essfertig in der Dose, im Glas oder offen am Bauernmarkt angeboten.





## *Anbau und Ernte der Steirischen Käferbohne*

Rund 90 Prozent der gesamten österreichischen Käferbohnenproduktion kommen aus der Steiermark. Heute erfolgt der Anbau der Steirischen Käferbohne g.U. entweder in Spalier- bzw. Heckenkultur oder in Kombinationskultur mit Mais. Die früher verbreitete Stangenkultur findet man nur noch im Hausgartenbereich.



### *Spalier- bzw. Heckenkultur*

Holzpfähle werden mittels Draht verbunden, über den schließlich Schnüre gewickelt werden, sodass ein Spalier/Hecke entsteht. Für die Ernte wurden eigene Maschinen entwickelt.

### *Kombinationskultur*

Der Mais fungiert bei dieser Kulturform als Rankhilfe für die Bohnenpflanzen. Diese Anbauform erfordert hohes fachliches Können, um ein bestmögliches Wachstum beider Kulturen zu ermöglichen.





Geschütztes Gebiet der  
Steirischen Käferbohne g.U.



Mitgliedsbetriebe der Plattform zum Schutz der  
Steirischen Käferbohne geschützte Ursprungsbezeichnung

### *Ernte*

Geerntet wird im späten Herbst, sobald die Hülsen vollständig getrocknet sind. In der Kombinationskultur kommen eigens adaptierte Mähdrescher zum Einsatz, die Bohnen und Mais gemeinsam ernten. Anschließend werden die Bohnen rasch vom Mais getrennt, schonend getrocknet, gereinigt und von Hand sortiert – für höchste Qualität bis ins Detail.



*Zupfblumenbrot  
mit Steirischem  
Käferbohnenpesto*



## Zutaten

### Germteig:

1 Würfel Germ  
1/2 TL Zucker  
Ca. 300 ml Wasser  
600 g Mehl  
2 TL Salz  
50 ml Rapsöl  
(zum Bestreichen)



### Käferbohnenpesto:

1 mittelgroße Zwiebel  
1 El Butter  
Etwas Bohnenkochwasser  
250 g Steirische Käferbohnen,  
gekocht  
50 ml Steirisches Kürbiskernöl  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

**Germteig:** Zucker in etwas lauwarmem Wasser auflösen, Germ hineinbröseln und kurz verrühren. Mehl, Salz und restliches Wasser vermengen, Germmischung einarbeiten und zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen, mit etwas Öl bestreichen, abdecken und an einem warmen Ort 30–60 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

**Käferbohnenpesto:** Zwiebel fein schneiden und in Butter glasig anschwitzen. Mit etwas Bohnenkochwasser aufgießen, Käferbohnen zugeben und kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, fein pürieren, Kürbiskernöl unterrühren und abkühlen lassen.

**Zupfblumenbrot formen und backen:** Springformboden mit Backpapier auslegen und einölen. Teig in drei gleich große Portionen teilen, jeweils kreisförmig ausrollen und schichtweise auf den Boden legen, dabei das Käferbohnenpesto zwischen den Teigplatten verstreichen.

Den geschichteten Teig zu einem gleichmäßigen Kreis andrücken. In die Mitte ein kleines Glas stellen und den Teig rundherum mit einem Messer in 16 gleich große Spalten einschneiden – das Glas sorgt dafür, dass die Mitte geschlossen bleibt. Glas anschließend entfernen.

Jeweils zwei nebeneinanderliegende Teigstreifen vorsichtig an den Enden fassen, zweimal nach außen drehen und wieder ablegen. Auf diese Weise rundum fortfahren, bis eine gleichmäßige Blütenform entsteht.

Abgedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten goldbraun backen.



*Steirisches  
Käferbohnen-Frühstück  
mit Spiegelei*



## **Zutaten** für 4 Portionen

### **Topping:**

100 g Zwiebel  
60 g Frühstücksspeck  
1 EL Butter  
300 g reife Paradeiser, gehackt  
125 ml Wasser  
1/2 TL Senfpulver  
1 EL Rohrzucker  
1 EL Balsamico-Essig  
400 g Steirische Käferbohnen, gekocht  
Salz und Pfeffer

### **Weiters:**

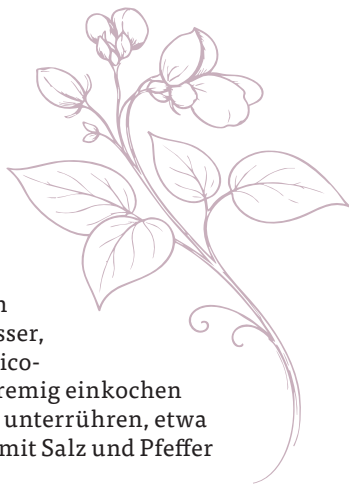
4 Scheiben gutes Bauernbrot  
1 EL Butter  
4 große Bio-Eier  
1 EL Liebstöckel, fein gehackt  
4 EL Steirisches Kürbiskernöl

## **Zubereitung**


**Topping:** Zwiebel und Frühstücksspeck fein würfeln und in Butter bei mittlerer Hitze langsam goldbraun anrösten. Paradeiser, Wasser, Senfpulver, Rohrzucker und Balsamico-Essig zugeben und einige Minuten cremig einkochen lassen. Die Steirischen Käferbohnen unterrühren, etwa 5 Minuten sanft köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Brot und Ei:** Das Bauernbrot kräftig toasten. In einer Pfanne Butter zerlassen, die Eier hineinschlagen und zu Spiegeleiern braten.

**Anrichten:** Die Käferbohnen-Mischung auf den Brotscheiben verteilen, die Spiegeleier daraufsetzen. Mit Salz, Pfeffer und Liebstöckel würzen, mit Steirischem Kürbiskernöl beträufeln und servieren.



**Das Käferbohnen-Topping lässt sich gut vorbereiten und am nächsten Tag einfach wieder erwärmen. Ideal für ein entspanntes Frühstück oder Brunch.**



# *Pasta e fagioli mit Steirischen Käferbohnen*

Rezept von Anna Majcan



## *Zutaten* für 4 Portionen

3 mittelgroße Karotten	300 g Paradeiser, gehackt
1 braune Zwiebel	750 ml Wasser
75 g Stangensellerie	1 TL getrockneter Oregano
2 Zehen Knoblauch	½ TL Thymian
5 EL Olivenöl	½ TL Fenchelsamen, gemörsert
½ TL Chiliflocken	2 Blätter Lorbeer
2 EL Tomatenmark	1 Stück Parmesanrinde, n.B.
400 g Steirische Käferbohnen, gekocht	180 g kleine Pasta, z. B. Hörnchen
200 ml Aquafaba (Bohnenkochwasser)	geriebener Parmesan, zum Servieren
	Salz, Pfeffer

## *Zubereitung*

**One-Pot-Pasta:** Karotten, Zwiebel, Sellerie und Knoblauch schälen bzw. putzen und fein würfeln. Eventuell vorhandene Sellerieblätter fein hacken und beiseitestellen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze einige Minuten anschwitzen, bis es weich wird und leicht Farbe annimmt.


Chiliflocken und Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten, bis sich Röstaromen entwickeln. Anschließend die Steirischen Käferbohnen, Aquafaba, gehackte Paradeiser und Wasser zugeben. Mit Oregano, Thymian und gemörsertem Fenchelsamen würzen, Lorbeerblätter einlegen und alles zum Kochen bringen. Die Suppe etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen.

Parmesanrinde und Pasta einlegen und weiterköcheln, bis die Nudeln al dente sind (je nach Pastasorte ca. 8–12 Minuten). Dabei gelegentlich umrühren, damit nichts ansetzt. Zum Schluss Lorbeer und Parmesanrinde entfernen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Anrichten:** Die Pasta e fagioli in tiefen Tellern anrichten und mit geriebenem Parmesan sowie gehackten Sellerieblättern servieren.



Zu diesem Rezept gibt es eine Videoanleitung auf YouTube!



*Gebratene Steirische  
Käferbohnen mit  
Kräutern und Feta*

Rezept von Anna Majcan

## **Zutaten** für 4 Portionen

60 g Butter

4 EL Olivenöl

800 g Steirische Käferbohnen,  
gekocht

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

je 1 handvoll Petersilie, Oregano,  
Dill

Saft ½ Zitrone

150 g Feta, zerkrümelt

2 TL Sumach

etwas Olivenöl

Salz

Weißbrot, als Beilage

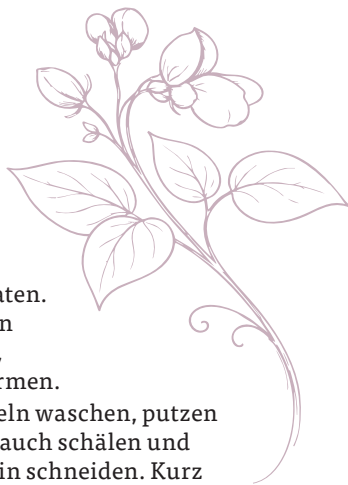
## **Zubereitung**

### **Steirische Käferbohnen**

**braten:** Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die gekochten Steirischen Käferbohnen portionsweise bei mittlerer Hitze goldbraun und leicht knusprig anbraten. Dabei darauf achten, dass die Bohnen genügend Platz in der Pfanne haben, damit sie rösten und nicht nur erwärmen.

In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken, die Kräuter ebenfalls fein schneiden. Kurz vor Ende der Bratzeit Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Kräuter zu den Bohnen geben und etwa 1 Minute sanft mitbraten, bis sich die Aromen entfalten. Mit Salz würzen.

**Anrichten:** Die heißen Käferbohnen auf Tellern anrichten, mit Zitronensaft beträufeln, zerbröselten Feta darüberstreuen und mit Sumach sowie etwas Olivenöl verfeinern. Sofort servieren, am besten mit frischem oder getoastetem Weißbrot.



Zu diesem Rezept gibt es eine Videoanleitung auf YouTube!

*Süßkartoffelschiffe  
mit Steirischen  
Käferbohnen*



## Zutaten für 4 Portionen

### Süßkartoffelschiffe:

4 bis 5 mittelgroße Süßkartoffeln  
1 EL Öl  
1 Zwiebel, fein gewürfelt  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
½ rote Paprika, fein gehackt  
250 g Steirische Käferbohnen, gekocht  
1 kleine Dose Zuckermais  
3-4 EL Salsa Sauce  
1 Prise Chilipulver  
Salz, Pfeffer  
120 g Hartkäse, gerieben

### Garnitur:

frische Petersilie oder Koriander, gehackt; etwas Limettensaft

### Kürbiskernöl-Aioli:

1 Eidotter  
1 EL Senf  
1/2 Stk Zitrone (Saft)  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
130 ml Kürbiskernöl

## Zubereitung

**Süßkartoffeln vorbacken:** Backofen auf 220 °C vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Süßkartoffeln mehrmals einstechen und im Ofen 40–50 Minuten weich backen.

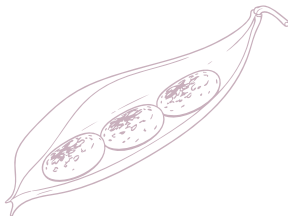
**Fülle:** Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Paprika anbraten, Knoblauch kurz mitrösten, salzen und pfeffern. Beiseitestellen.

Süßkartoffeln etwas abkühlen lassen, längs halbieren und das Innere vorsichtig herauslösen. Das Fruchtfleisch zerdrücken und mit Zwiebel-Paprika-Mischung, Käferbohnen, Mais und Salsa verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

**Belegen und backen:** Süßkartoffelschiffe auf das Blech legen, mit der Fülle belegen, mit Käse bestreuen und 5–10 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

**Kürbiskernöl-Aioli:** Eidotter, Senf, Zitronensaft, Salz und Zucker mixen, das Kürbiskernöl langsam einarbeiten und abschmecken.

**Anrichten:** Die Süßkartoffelschiffe mit Kräutern bestreuen, mit etwas Limettensaft beträufeln und mit der Aioli servieren.





# *Steirische Käferbohnen- Kürbis-Törtchen mit Pastinakencreme*

Rezept von Daniel Bayer



## Zutaten für 4 Portionen

### Törtchen:

300 g Hokkaido-Kürbis,  
gewürfelt  
150 g Steirische Käferbohnen,  
gekocht  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Thymian  
2 Eier  
2 EL zarte Haferflocken  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### Nussbutterbrösel:

2 EL Butter  
3 EL Semmelbrösel  
1 EL Haselnüsse, gehackt

### Pastinakencreme:

300 g Pastinaken,  
geschält und gewürfelt  
50 ml Gemüsefond  
100 ml Obers  
1 EL Butter  
Salz, weißer Pfeffer

### Rote-Rüben-Vinaigrette:

1 kleine Rote Rübe,  
gekocht und  
fein gewürfelt  
1 TL Honig  
1 TL Dijon-Senf  
2 EL Apfelessig  
4 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer



## Zubereitung

**Kürbis-Törtchen:** Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Kürbiswürfel in wenig Wasser oder Dampf weich dünsten und leicht abkühlen lassen. Gemeinsam mit den Steirischen Käferbohnen grob zerdrücken und mit Zwiebel, Knoblauch, Thymian, Eiern und Haferflocken vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Aus der Masse kleine Törtchen formen und in einer Pfanne in etwas Fett goldbraun braten oder im Backofen bei 180 °C etwa 20 Minuten backen.

**Nussbutterbrösel:** Butter in einer Pfanne bräunen, Semmelbrösel und gehackte Haselnüsse einrühren und goldbraun rösten.

**Pastinakencreme:** Pastinaken in Butter anschwitzen, mit Gemüsefond aufgießen und weich kochen. Obers zugeben, fein pürieren und mit Salz sowie weißem Pfeffer abschmecken.

**Rote-Rüben-Vinaigrette:** Rote-Rüben-Würfel mit Honig, Senf, Apfelessig und Rapsöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Anrichten:** Die Kürbis-Törtchen auf vorgewärmte Teller setzen, mit Nussbutterbröseln bestreuen, mit Pastinakencreme garnieren und die Rote-Rüben-Vinaigrette daneben anrichten. Nach Belieben mit Basilikumpesto, Thymian und Erbsensprossen vollenden und servieren.

*Steirische  
Käferbohnen  
Tempura*

Rezept von Anna Majcan



## **Zutaten** für 4 Portionen

### **Tempurateig:**

200 g Weizenmehl  
1 EL Maisstärke  
1 TL Backpulver  
1/2 TL Kurkuma  
etwas Salz  
200 ml Eiswasser

### **Zum Frittieren:**

reichlich Pflanzenöl  
150 g Steirische Käferbohnen,  
gekocht  
250 g Karotten  
1 Brokkoli  
250 g Champignons

## **Zubereitung**

**Gemüse vorbereiten:** Karotten längs halbieren, Brokkoli in kleine Röschen teilen und Champignons putzen. Das vorbereitete Gemüse sowie die gekochten Steirischen Käferbohnen beiseitestellen.

**Tempurateig:** Mehl, Maisstärke, Backpulver, Kurkuma und Salz in einer Schüssel vermengen. Das eiskalte Wasser nach und nach einrühren, bis ein dickflüssiger, glatter Teig entsteht. Der Teig sollte nur kurz verrührt werden, damit er luftig bleibt.

**Frittieren und anrichten:** In einem Topf reichlich Pflanzenöl erhitzen. Käferbohnen und Gemüse portionsweise durch den Teig ziehen und vorsichtig ins heiße Öl geben. Etwa 1–2 Minuten goldgelb frittieren, bis der Teig knusprig ist. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, bei Bedarf leicht salzen und sofort servieren. Dazu passen Sojasauce, ein Joghurt-Dip oder die Kürbiskern-Aioli von Seite 19.



Zu diesem Rezept gibt es eine Videoanleitung auf YouTube!

*Steirischer  
Käferbohnenmascarpone  
mit Himbeeren*

Rezept von Elisa Diener



## **Zutaten** für 4 Portionen

500 g Mascarpone  
250 ml Schlagobers  
200 g Steirische Käferbohnen,  
gekocht  
10 El Milch  
50 g Zucker  
250 g Himbeeren

### **Für die Garnitur:**

ca. 6 Stück Steirische  
Käferbohnen, gekocht  
etwas brauner Zucker  
(zum Karamellisieren)

## **Zubereitung**

**Mascarponecreme:** Schlagobers steif schlagen. Mascarpone mit Zucker glatt verrühren und das Schlagobers vorsichtig unterheben. Die gekochten Steirischen Käferbohnen mit der Milch fein pürieren und anschließend gleichmäßig unter die Mascarponecreme rühren.

**Himbeersauce:** Die Himbeeren pürieren und je nach Süße der Früchte nach Belieben leicht zuckern.

**Schichten:** Mascarponecreme und Himbeerpüree abwechselnd schichtweise in Gläser füllen. Die Gläser mindestens 2 Stunden im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

**Garnieren und anrichten:** Für die Garnitur einige Käferbohnen klein schneiden und in einer Pfanne mit braunem Zucker karamellisieren. Die Desserts vor dem Servieren mit einem Tupfer Schlagobers und den karamellisierten Käferbohnen garnieren.



**Die Mascarponecreme schmeckt auch  
hervorragend mit Erdbeeren, Brombeeren oder  
einem Beerenmix der Saison.**



## 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.

### IMPRESSUM

Herausgeber: Plattform zum Schutz der Steirischen Käferbohne, Hamerlinggasse 3, 8010 Graz | Konzeption & Redaktion: Ulrike Schilder  
Grafische Gestaltung: Ritzwerk e.U. | Rezepte: Lisa Baldauf, Daniel Bayer, Elisa Diener, Anna Majcan | Fotos: Plattform zum Schutz der Steirischen Käferbohne/Barbara Majcan (S. 1, 8–22), Werner Krug (S. 2, 4, 7), Foto Fischer (S. 3), AdobeStock (S. 6)

Mit Unterstützung von:



[steirische-kaeferbohne.at](http://steirische-kaeferbohne.at)