

Winterliches

Eiweissreiche Backstube

Nussig und würzig im Geschmack, gesund in der Wirkung: Das macht Kürbiskerne so beliebt. Reich an Vitamin E, Beta-Carotin, Magnesium Eisen, Zink und Selen steigern sie auch unser Wohlbefinden.

Kürbiskernschnecken

Winterliches Hefegebäck (ca. 25 Stück)

Teig

- 1 kg Weissmehl
- 100 g Kürbiskernpresskuchenmehl
- 1 Päckli Trockenhefe
- 1 EL Salz
- 4 EL Zucker
- 6 dl warme Milch



Gesunder Zvieri

Photo: SBLV



Das Mehl mit Presskuchenmehl, Trockenhefe, Salz und Zucker vermischen. Die warme Milch dazugeben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Diesen auf das Doppelte gehen lassen

Füllung

- 400 g Quittengelee
- 300–400 g Kürbiskerne, leicht gehackt
- 6 EL Zucker
- 2 TL Zimt gemahlen
- Puderzucker

Den Teig teilen. In zwei Rechtecke auswallen. Jeweils mit Quittengelee bestreichen. Kürbiskerne, Zucker und Zimt darauf verteilen. Einrollen, in 2–3 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen. 30 Minuten im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Kürbiskernchips

- 100 g Sprinz
- 40 g Kürbiskerne, gehackt
- 1 TL Zimt, Paprika
- 1 Knoblicehe, gepresst

Alle Zutaten mischen. Mit einem TL Häufchen auf das mit Backpapier belegte Blech geben, etwas flach drücken. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 4–6 Min. backen. Herausnehmen, etwas auskühlen lassen. ■

Rahel Brüttsch



Nur ein Steinwurf von der deutschen Grenze entfernt, im Norden des Kantons Schaffhausen, wohnt Rahel Brüttsch mit ihrer Familie. Hier betreiben sie und ihr Mann Christoph einen Munimast- und Ackerbaubetrieb. Gemeinsam mit den Schwiegereltern und dem Schwager führen sie eine GmbH welche sich, unter anderem, auf Kürbiskernprodukte spezialisiert hat. Mit-einander organisieren sie Anbau, Ernte, Trocknung und Vermarktung der köstlichen Knabberei. Mit dem Bau der eigenen Ölmühle, einem Verarbeitungs- und einem Degustationsraum, verwirklichen sie die einstige Vision, die Kerne vom Feld bis auf den Teller zu begleiten. Schwager Rafael Brüttsch organisiert den Anbau und die Ernte. Die Schwiegereltern, Lydia und Jakob Brüttsch, haben sich auf die Ölherstellung, die Veredelung der Kerne und die Vermarktung spezialisiert. Rahel unterstützt in allen Bereichen. Sie hat die Webseite mit Onlineshop erstellt und betreibt diesen. Oft ist sie auch in der Ölmühle anzutreffen wo sie neue Produkte ausprobiert, Besucher kulinarisch verwöhnt und mit diversen Kürbiskernspezialitäten überrascht. Auch der eiweissreiche (ca. 50%) Presskuchen, der bei der Ölherstellung anfällt, ist sehr vielseitig verwendbar und eine optimale Ergänzung in einer gesunden Ernährung.

Mehr über die Schweizer Kürbiskernprodukte und Bestellungen unter www.kuebiskern.ch

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband Frauen-Netzwerk mit Zukunft

www.landfrauen.ch. Berufsverband für die Bäuerin. Interessenvertretung von Frauen und Familien auf dem Land. Engagement für Themen rund um Ernährung und Hauswirtschaft.

Möchten auch Sie Ihre Lieblingsrezepte in der UFA-Revue vorstellen? Dann melden Sie sich bei Anne-Marie Trümpi, unter 058 433 6522, anne-marie.truempi@ufarevue.ch