

# NEUSIEDLERSEE WIJNEN SMAKEN NAAR MEER...

[www.dekeldervandeconingh.nl](http://www.dekeldervandeconingh.nl)



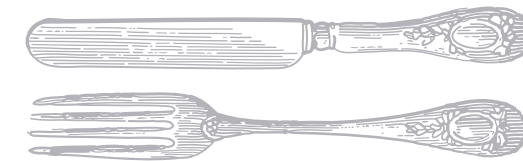
De Kelder van de Coningh  
Oostenrijkse Wijnen

Importeur-distributeur voor  
Nederland van Weingut Keringer  
- Seewinkelhof Salzl - Weingut  
Franz & Elisabeth Lentsch - Eric  
Scheibhofer - Silvia Steiner -  
Michlits Stadlmann

Geen 18, geen alcohol.

## VEELZIJDIGE *herfstgigant*

Vrijwel nergens in Europa wordt zo veel pompoen verbouwd als in Oostenrijk. En dus zijn er tal van recepten voor deze veelzijdige groente in omloop. Met het vruchtvlees, met pompoenpitten én met de beroemde pompoenpittenolie uit Stiermarken.



*Weetje* In Oostenrijk wordt op circa 22.000 hectare pompoen verbouwd, met een opbrengst van drie- tot achthonderd kilo per hectare. De meest verbouwde variant is de Stiermarker oliepompoen. De naam zegt het al: hij wordt vooral gekweekt om uit de pitten olie te winnen.





## Spätzle - PASTA MET HOKKAIDO



**Ingrediënten** voor 4 personen:  
1 hokkaido pompoen | 1 tl verse tijm  
| snufje zout | 50 ml olijfolie | 380 gr  
bloem | 4 el fijn griesmeel | 6 eieren  
| 1 el zout voor het kookwater | 100  
gr Gruyere of Bergkäse (geraspt) |  
2 uien in ringen, 'slow' gebakken in  
wat boter | **Ook nodig:** pureeknijper,  
bakpapier, schuimspaan **Bereiding:**  
40 minuten **Oven:** 20 minuten, 200  
graden (garen pompoen) en 8-10  
minuten, 160 graden (ovensotel)

Snij de ongeschilde pompoen in  
grote stukjes (pitten en draden  
verwijderd) en wentel deze in tijm,  
olijfolie en zout. Verdeel de stukken  
op een met bakpapier belegd bak-  
blik en rooster ze zo'n 20 minuten  
tot ze een mooi bruin korstje krij-  
gen en zacht zijn. Laat ze afkoelen

en meng ze in een keukenmachine  
met bloem, griesmeel en eieren tot  
een taai, bijna vloeibaar deeg.  
Brenge een grote pan water met zout  
aan de kook. Maak de Spätzle door  
de pureeknijper te vullen met tel-  
kens een deel van het deeg. Knijp  
dit boven het kokende water door  
de pers. Haal de Spätzle-sliertjes  
die zo ontstaan met een schuim-  
spaan uit het water zodra ze boven  
komen drijven, spoel af met koud  
water en laat uitlekken in een verg-  
giet. Herhaal dit tot alle Spätzle zijn  
gekookt. Maak ze los met een vork  
en doe ze samen met de geraspte  
kaas in een ingevette ovenschaal.  
Wissel laagjes Spätzle en kaas  
af. Bak in de oven tot de kaas is  
gesmolten. Serveer met de gebak-  
ken uienringen en groene salade.

*Weetje* Een Stiermarker oliepompoen kan wel tien kilo zwaar worden en duizend pitten produceren. Die worden vaak nog met de hand geoogst, direct op het veld. Tot in de jaren zeventig van de vorige eeuw was de olie alleen in Zuid-Stiermarken bekend. Inmiddels is de delicatessie een belangrijk exportproduct.

## Biscuit cake - MET GEMALEN POMPOENPITTEN



**Ingrediënten** voor 10-12 personen:  
6 eieren | 125 gr suiker | 100 gr  
(patent) bloem | 120 gr fijngemalen  
pompoenpitten | 250 ml slagroom |  
1 zakje vanillesuiker | 200 gr kersen-  
jam | sap van een halve citroen | 2 el  
suiker extra voor het oprollen **Ook  
nodig:** bakpapier, theedoek, poeder-  
suiker **Bereiding:** 30 minuten **Oven:**  
8 minuten, 200 graden

Verwarm de oven voor op 200  
graden. Splits de eieren en klop  
het eiwit met de suiker tot er een  
mooie crème is ontstaan. Klop het  
eiwit stijf. Zeef de bloem. Schep  
eiwit, bloem en gemalen pompoen-  
pitten met een spatel voorzichtig  
door de eiercrème. Verdeel het  
luchtige deeg over een met bak-  
papier bekleed bakblik en strijk

het glad. Bak het deeg ongeveer 8  
minuten in de oven. Leg intussen  
de theedoek op het aanrecht en  
bestrooi deze gelijkmatig met de  
rest suiker. Haal het deeg uit de  
oven en stort het ondersteboven op  
de theedoek. Trek het bakpapier er  
voorzichtig af en rol de nog warme  
deegplak op met hulp van de thee-  
doek. Laat afkoelen op een rekje.  
Klop de slagroom vlak voor het  
opdienen stijf met wat vanillesui-  
ker. Pureer de kersenjam met een  
staafmixer en voeg wat citroensap  
toe. Rol het deeg weer (heel voor-  
zichtig) uit en bestrijk de lap met  
de jam en een dunne laag slagroom.  
Rol weer op en schraap de overtol-  
lige slagroom weg. Bestrooi met  
wat poedersuiker en snij de rol in  
mooie, dikke plakken.



Kijk voor dit  
recept op  
pagina 78



### PRODUCTIE, RECEPTEN & FOTO'S

**Elisabeth  
Willemars-Van  
Bodegom** heeft een  
Oostenrijkse moeder en  
is van kinds af aan  
vertrouwd met de  
Oostenrijkse  
keuken. Ze geeft  
workshops in het  
maken van strudeldeeg  
en bakt op aanvraag  
Apfelstrudels en ander  
gebak.  
[i.apfelstrudels.nl](http://i.apfelstrudels.nl)

## Flammkuchen

Een smakelijke concurrent van de pizza,  
snel en eenvoudig te maken

*Weetje* Het vruchtvlees van de groengele oliepompoen (in Stiermarken ook wel 'Bluza' of 'Plutzer' genoemd) is weliswaar eetbaar, maar heeft weinig smaak. Nadat de pitten eruit zijn gehaald, wordt hij dan ook meestal tot veevoer (voor runderen en varkens) verwerkt.



*Weetje* Om pompoenpittenolie te maken, worden de gedroogde pitten eerst tot meel vermalen. Dit meel wordt met water en zout vermengd en geroosterd (om het eiwit uit de pitten te scheiden van de olie) totdat het water weer is verdampt. De 'oliekoek' die zo ontstaat, wordt geperst. Om één liter olie te maken, zijn circa tweënhalf tot drie kilo gedroogde pompoenpitten nodig. Dat zijn ongeveer vijftig pompoenen!

## Pompoensoep

In Stiermarken altijd geserveerd met een lepeltje crème fraîche, geroosterde pompoenpitten en pompoenpittenolie



Kijk voor dit recept op pagina 78

## Pompoenstrudel - MET MOZZARELLA

**Ingrediënten** voor 2 strudels, 8 personen: **Deeg:** 250 gr bloem | 1 ei | 100 ml lauwwarm water | snufje zout | 1 afgestreken el zonnebloemolie  
**Vulling:** 1,5 kilo hokkaido pompoen | 2 el verse tijm | 60 ml olijfolie | zout en peper | 50 gr gesmolten boter | 2 teentjes knoflook | 2 uien (fijn gesnipperd) | 200 gr mozzarella | 1 geklutst ei om de strudel in te smeren  
**Voorbereiding:** 45 minuten  
**Oven:** 200 graden, 20 en 25 minuten

Meng bloem, ei, lauwwarm water, zout en olie met de hand tot een loshangend, plakkerig deeg. Kneed dit zeer goed en sla het zo'n honderd keer hard op het aanrecht en vorm het tot een mooie, gladde deegbal. Snij deze in twee gelijke stukken, smeer deze in met wat olie en laat ze 30 minuten rus-

ten onder een warme schaal. Snij intussen de pompoen in stukjes (met schil) en meng deze met tijm, olijfolie, zout en peper. Verdeel de pompoenstukken op een met bakpapier belegd bakblik en rooster ze circa 20 minuten tot ze een mooi bruin korstje krijgen en zacht zijn. Bak de ui en knoflook langzaam glazig in de boter en meng dit door de pompoenstukjes. Laat afkoelen en voeg stukjes mozzarella toe. Rol het deeg dun uit op een bebloemde theedoek en verdeel de helft van het pompoenmengsel erover. Rol de strudel losjes op en bestrijk deze met het geklutste ei. Bak hem 25 minuten of tot hij een mooi bruin korstje heeft. Herhaal dit alles voor de tweede strudel. *Vervang het zelf-gemaakte deeg desgewenst door een rol kant-en-klaar blader- of filodeeg.*



*Weetje* Pompoenpittenolie heeft een hoog gehalte aan onverzadigd (gezond) vet en is rijk aan antioxidanten. Er worden dan ook tal van positieve eigenschappen aan toegedicht, zoals tegengaan van veroudering van de huid, versterken van prostaat- en blaasfunctie en verlagen van bloeddruk en cholesterol.

## Sperziebonensalade - MET POMPOENPITTEN(OLIE)

**Ingrediënten** voor 4 personen: 300 gr biefstukreepjes | 2 teentjes knoflook (uitgeperst) | 1 el zonnebloemolie en 1 el pompoenpittenolie | 1 el citroensap | zout en (cayenne)peper | 1 kg sperziebonen | 2 lenteuitjes | 20 gr mierikswortel (versgeraspt of uit een potje) | 1 rode paprika | 3-4 el appelazijn | 6-8 el pompoenpittenolie | 50 gr geroosterde pompoenpitten  
**Bereiden:** 20 minuten  
**Marineren:** 2 uur

Meng de pompoenpittenolie met de zonnebloemolie, het citroensap, zout en peper. Voeg de reepjes biefstuk toe en laat dit 2 uur afgedekt marineren (af en toe omscheppen). Kook intussen de sperziebonen beetgaar (ongeveer 10 minuten) en spoel ze af met koud water zodat

ze fris groen blijven. Snij de lenteui fijn, snij de paprika in flinterdunne reepjes en meng alle ingrediënten (behalve het vlees en de pompoenpitten) door elkaar. Bak de gemarineerde reepjes rundvlees rondom mooi bruin in een koekenpan. Doe de sperziebonensalade in een grote schaal en voeg naar smaak azijn, olie of kruiden toe. Verdeel hierover de nog warme biefstukreepjes en decoreer de salade met de geroosterde pompoenpitten. Heerlijk met een mooi desembrood met een Kürbisauflaufstrich. *Kijk voor een recept voor Kürbisauflaufstrich op [oostenrijkmagazine.nl](http://oostenrijkmagazine.nl)*







# Herfstgigant recepten



## Flammkuchen

- EXTRA DUNNE 'PIZZA'

**Ingrediënten** voor 4 personen:

500 gr bloem | 250 ml water | 4 el olie | 1 tl zout | 600 gr hokkaido pompoen | 6 uien | 4 takjes tijm (alleen de blaadjes) | 450 gr crème fraîche | peper en zout | extra olie en bloem voor het uitrollen van het deeg **Ook nodig:** huishoudfolie, deegroller **Bereiding:** 20 minuten **Wachtijd:** 30 minuten **Oven:** 8 minuten, 240 graden

Flammkuchen is een variant op pizza, met een extra dunne en knapperige bodem. Verwarm de oven voor op 240 graden. Schaaf de pompoen en de ui zeer fijn. Gaar de ui desgewenst (als je 'rauwe' ui te heftig vindt) 'slow' in een koekenpan met wat olijfolie. Meng de crème fraîche met peper en zout naar smaak. Vermeng de bloem met het water, de olie en wat zout en kneed dit 10 minuten stevig (in de keukenmachine 5 minuten). Smeer het deeg tegen het uitdrogen in met wat olie, wikkel het in huishoudfolie en laat het 30 minuten rusten. Verdeel het deeg daarna in vier gelijke stukken en rol het zeer dun uit op een bebloemde ondergrond. Smeer het crème fraîche-mengsel uit over de dunne deegplakken en verdeel de pompoenschijfjes, de uiringen en tijm erover. Bak de Flammkuchen 6-8 minuten in de voorverwarmde oven. Heerlijk met een groene salade.

## Weetje

Al sinds 1735 wordt er in Stiermarken pompoenpittenolie gewonnen. Vanwege de harde, houtachtige schillen van pompoenpitten was dat aanvankelijk geen gemakkelijk karwei. Door een spontane mutatie ontstond rond 1870 de Cucurbita pepo var. styriaca, de enige pompoensoort ter wereld waarvan de pitten met een dun, zilverkleurig vliesje zijn bekleed in plaats van met een harde schil. Ze kunnen daardoor relatief efficiënt geperst worden.



Pompoenpittenolie is dik en diepgroen en wordt daarom ook wel het 'zwarte goud' of - minder flatterend - 'motorolie' genoemd. Smaak en geur zijn intens nootachtig. De olie mag niet verhit worden, maar is heerlijk in salades en dressings of als smaakmaker - bijvoorbeeld in soepen, groentege-rechten en zelfs desserts. Kijk op [oostenrijkmagazine.nl](http://oostenrijkmagazine.nl) voor een link naar (Duitstalige) recepten met pompoenpittenolie.



## Pompoensoep

- MET POMPOENPITTENOLIE

**Ingrediënten** voor 4 personen: 1 hokkaido pompoen | 20 gr boter | 1 prei (in stukken) | 4 wortels (in stukken) | 1 laurierblaadje | 1 liter groentebouillon | 4 tl crème fraîche | 20 gr pompoenpitten | snuffje zout | extra pompoenpittenolie **Bereiding:** 35 minuten

Hak de pompoen in grove stukken (met schil) en bak deze in een grote braadpan aan in de boter. Doe de stukken prei en wortel erbij en braad dit langzaam een paar minuten mee. Voeg bouillon en laurier toe en kook alles ongeveer 10 minuten of totdat de groente zacht is. Haal de laurier eruit en pureer het mengsel met de staafmixer tot een mooie, gladde pompoensoep. Voeg eventueel extra bouillon of water toe als je de soep te dik vindt. Verhit een koekenpan en rooster hierin de pompoenpitten langzaam met een snuffje zout totdat ze openbarsten. Serveer de soep zoals in Stiermarken gebruikelijk is met de (grof gehakte) geroosterde pompoenpitten, een lepeltje crème fraîche en een scheut(je) pompoenpittenolie naar smaak.

