

Geröstete Kürbiskerne



Zutaten für 2 Personen

1 Muskatkürbis
Etwas Olivenöl
Etwas Walnussöl

Variante 1:

¼ TL Meersalz

Variante 2:

¼ TL Paprikapulver edelsüß

¼ TL Chilipulver

¼ TL Currypulver

Variante 3:

½ TL Zimt

½ Pck. Bourbon-Vanillezucker

Zubereitung:

Die Kürbisse waschen, halbieren und die Kerne mithilfe eines Esslöffels entnehmen.

Die Kerne mit der Hand grob vom Fruchtfleisch und den Fasern lösen, danach die Kerne mithilfe eines Küchentuchs aneinander rubbeln, um feinere Fasern zu entfernen. Die Kürbiskerne in ein Sieb geben, um die restlichen Fruchtfleischreste abzuspielen.

Anschließend die Kerne auf einem Tuch auslegen, trockentupfen und in eine Schüssel geben bzw. auf mehrere Schüsseln aufteilen.

Variante 1 - salzige Kürbiskerne: Kürbiskerne mit etwas Olivenöl und Meersalz vermischen.

Variante 2 - scharfe Kürbiskerne: Kürbiskerne mit etwas Olivenöl sowie dem Paprikapulver, dem Chilipulver und dem Curry vermischen.

Variante 3 - süßliche Kürbiskerne: Kürbiskerne mit etwas Walnussöl sowie Zimt und dem Bourbon-Vanillezucker vermischen.

Die Kürbiskerne gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen. Bei Geschmacksvariationen darauf achten, dass die Kerne nicht vermischt werden, sondern mit



Abstand auf dem Blech liegen. Anschließend die Kerne bei 160 °C Ober-/Unterhitze für 20 bis 25 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit die Kürbiskerne vorsichtig wenden.

Rezepte aus der Behr Küche

Tipp: Wer es gerne etwas gröber und knackiger mag, der kann z. B. auch die Kerne des Sombra-Kürbisses rösten.