

KNABBERSNACK: GERÖSTETE KÜRBISKERNE



Herbstzeit ist Kürbiszeit! Beim Kochen von Kürbissuppen, Kürbisrisotto, Kürbisbrot und was es noch alles so gibt, landen die leckeren Kürbiskerne oft im Abfall. Dabei sind sie hierfür viel zu schade. Hier stellen wir euch eine Möglichkeit vor, die Kürbiskerne zu einem leckeren Knabbersnack zu verwerten.



1.

Kürbis aufschneiden und die Kürbiskerne aus dem Kürbisinneren herauslösen. Super geht das mit einem Löffel.

2.

Die Kürbiskerne inklusive den Fäden und Fasern in ein Sieb geben.



3.

Die Kürbiskerne im Sieb mit Wasser übergießen und die Kerne von den Kürbisfäden befreien. Hier ist ein wenig Geduld gefragt ;).





4.

Die nassen Kürbiskerne werden jetzt zum Trocknen auf ein Tuch oder Küchenpapier gelegt. Am besten trocknen die Kerne auf dem Fensterbrett in der Sonne. Das Trocknen kann bis zu 24 h dauern.



5.

Mit ein paar Tropfen Olivenöl oder Speiseöl und ein wenige Salz werden die Kürbiskerne nun in einer Pfanne mit Deckel bei hoher Temperatur geröstet.



6.

Noch sind die Kürbiskerne in den Schalen verpackt. Beim Anrösten ploppen die Schalen irgendwann auf, weswegen unbedingt ein Deckel zu verwenden ist. Wird das Ploppen offensichtlich weniger und die Schalen sind schön braun, können die Kürbiskerne von der Platte genommen werden.



7.

Nun können die Kürbiskerne in eine Schale umgefüllt und gegessen werden. Bei den aufgeploppten Schalen lassen sich die Kerne gut entnehmen. Ansonsten ist wie bei Sonnenblumenkernen in Schalen ein wenig Knabberarbeit dabei. Umso wertvoller wird dann das leckere Innere! Viel Spaß beim Knabbern!

