




Geröstete Kürbiskerne.

 **10 Min.**  **30 Min.**  **leicht**
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

Zutaten für circa 200 g :

- g frisch ausgelöste Kerne von einem Hokkaido-Kürbis
- EL Wasser
- TL Apfelessig (z.B. Naturgut)
- EL natives Olivenöl (z.B. Mitakos)
- TL Salz
- TL gemahlener Pfeffer
- TL flüssiger Honig (z.B. Naturgut)
- TL rosenscharfes Paprikapulver

Zubereitung:

- 1** Den Backofen heizt du auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vor. Backblech schon mal mit Backpapier auslegen.
- 2** In der Zwischenzeit pulst du die groben Fasern von den frisch ausgelösten Kernen und gibst die Kerne dann in ein Sieb. Tipp: Mit Küchenhandschuhen vermeidest du, dass deine Finger orange werden. Kaltes Wasser marsch, Kerne drunter halten und die Fasern entfernen. Breite sie dann auf Küchenpapier aus und tupfe sie trocken.
- 3** Verteile die Kerne auf dem Backpapier und schiebe sie für ca. 10 Min. in den Ofen, dabei zwischendurch wenden, damit sie nicht anbrennen. Die Schale wird nun an einigen Stellen platzen.
- 4** Währenddessen bereitest du die Würze zu, indem du Wasser, Apfelessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Honig und Paprikapulver in einer Schüssel kräftig aufschlägst.
- 5** Verteile die Vinaigrette über die noch heißen Kürbiskerne, vermenge alles, breite die Kerne wieder gut aus und schiebe das Blech für weitere 10 Min. in den Ofen.
- 6** Die gerösteten Kürbiskerne gut abkühlen lassen, bevor du sie in ein Schraubglas gibst und z.B. als Geschenk verpackst.

Tipp: Die Schale der Kürbiskerne ist essbar. Wenn sie dir zu holzig ist, kannst du sie mit den Zähnen knacken und nur den zarten Kern naschen.