

Geröstete Kürbiskerne

Kürbiskerne sind ein so herrlich knuspriger Snack. Und doch werden die kleinen Vitaminbomben all zu oft nicht verwendet, wenn Kürbis auf der Speisekarte steht. Ändere das und lege dir einen kleinen Vorrat gerösteter Kürbiskerne zu. Diese kannst du übrigens sowohl ohne als auch mit Schale naschen.



Geröstete Kürbiskerne | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): Kürbiskerne von einem Hokkaido-Kürbis |
1 Esslöffel Olivenöl | 1 Esslöffel Salz



Geröstete Kürbiskerne | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (90 Minuten): 1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. 2. Kürbiskerne vom Fruchtfleisch lösen und separieren. 2. Kürbiskerne auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und 30 Minuten im Ofen backen. 3. Kürbiskerne herausnehmen und 10 Minuten auskühlen lassen. 4. Kürbiskerne in eine Schüssel füllen, Olivenöl sowie Salz hinzugeben und gründlich vermengen. 5. Kürbiskerne zurück aufs Backblech geben und nochmals 20 Minuten knusprig backen. 6. Kürbiskerne auskühlen lassen und in eine Vorratsdose füllen oder direkt verzehren.

Jetzt noch mehr [Fingerfood-Rezepte](#) und [Rezepte mit Kürbis](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 62 Kalorien | 5,2 Gramm Fett | 0,6 Gramm Kohlenhydrate | 3,2 Gramm Eiweiß