

Kürbis Kern z. Knabbern



Zutaten:

Kürbiskerne
Salz

Zubereitung:

Die Kerne unter fließendem, kaltem Wasser gründlich abspülen und die Kürbiskerne vollständig vom Kürbisfleisch befreien.

Die Kerne auf einem Backblech ausbreiten und mit reichlich Salz bestreuen.

Für einen Kürbis haben wir ungefähr zwei Teelöffel Salz verwendet.

Das Backblech bei 200°C in den Ofen schieben und die Kürbiskerne rösten. Nach etwas 10 Minuten, wenn sie leicht Farbe genommen haben, das Blech herausnehmen und die Kürbiskerne einmal wenden. Noch einmal in den Ofen, bis sie auch von der anderen Seite leicht braun sind. Die gerösteten Kürbiskerne aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Eventuell muss noch zu viel Salz von den Kernen abgeschüttelt werden.

Guten Appetit !