Kürbiskerne-Topping



Fertig geröstet zum Zerkleinern

Kürbiskerne kann man gut für ein Topping für bestimmte Speisen verwenden.

Es bieten sich natürlich vor allem Gerichte an, für deren Zubereitung auch Kürbisse verwendet werden.

Also Kürbiscremesuppe, Kürbisse gebraten, gebacken oder frittiert oder auch ein Kürbiskuchen.

Zutaten:

- Kerngehäuse eines ganzen Kürbis (Hokkaido- oder Butternusskürbis)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Zubereitung:

Kerne des Kerngehäuses eines ganzen Kürbisses herauspuhlen und in eine Schale geben.

In einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur kräftig rösten. Die Kerne sollen nicht mehr hell, aber auch nicht schwarz, sondern mittelbraun sein. Beim Rösten bitte einen Deckel auf die Pfanne legen, die Kürbiskerne ploppen gerne beim Rösten aus der Pfanne heraus.

Kerne in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Kerne in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben. Diese geriebenen Kerne können Sie nun für ein Topping verwenden.