

Rezept

Kürbiskerne mit Rauchsatz

Ein Rezept von Kürbiskerne mit Rauchsatz, am 10.06.2026

Zutaten

1 TL Olivenöl

200 g Kerne vom Ölkürbis mit dunkelgrünen Häutchen

1-1 1/2 TL Rauchsatz (auch unter Hickory-Satz aus dem Gewürzregal)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 200 G | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Eine Pfanne mit Olivenöl einpinseln und die Kürbiskerne darin verteilen. Auf mittlere Hitze schalten und die Kürbiskerne unter ständigem Wenden rösten, bis sie zu knispren beginnen, hoch hüpfen und sich leicht bräunen.
2. Den Herd ausschalten. Das Rauchsatz über die Kürbiskerne streuen und dabei wenden, sodass alle Kerne Salz abbekommen. Noch kurz in der Pfanne lassen und zum Abkühlen auf einen großen Teller streuen. Nach dem Erkalten in einer gut schließenden Dose aufbewahren.