Rezept

Kürbiskerne mit Rauchsalz

Ein Rezept von Kürbiskerne mit Rauchsalz, am 11.11.2026

Zutaten

- **1 TL** Olivenöl
- 1-1 1/2 TL Rauchsalz (auch unter Hickory-Salz aus dem Gewürzregal)
- **200 g** Kerne vom Ölkürbis mit dunkelgrünen Häutchen

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 knispern beginnen, hoch hüpfen und sich leicht bräunen.

2. Den Herd ausschalten. Das Rauchsalz 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.