

## Rezept

# Kürbisspalten mit Knusperkernen

Ein Rezept von Kürbisspalten mit Knusperkernen, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b>	kleiner Kürbis (Hokkaido oder Butternut)		Salz
	Pfeffer	<b>¼ Prise</b>	Chilipulver
<b>2 EL</b>	Olivenöl	<b>2 EL</b>	Kürbiskerne
<b>3 Stängel</b>	Petersilie	<b>3 Stängel</b>	Rosmarin
<b>3 Stängel</b>	Oregano	<b>2 EL</b>	Kürbiskernöl
	Öl zum Bestreichen		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

## Zubereitung

1. Den Kürbis waschen und halbieren. Den Stielansatz sowie die Kerne samt dem faserigen Fruchtfleisch entfernen. Den Kürbis in 2 cm dicke Spalten schneiden und schälen (beim Hokkaido kann zwar die Schale mitgegessen werden, sie bleibt aber beim Grillen recht hart). Die Kürbisspalten mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen, dann mit Olivenöl einstreichen.
2. Den Grill anheizen. Die Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis sie nussig duften. Abkühlen lassen. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen fein hacken.
3. Den Grillrost heiß werden lassen, leicht ölen. Kürbisspalten auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze 8 - 10 Min. grillen, dabei einmal wenden. Wenn der Kürbis weich ist, auf einer Platte anrichten, mit Kräutern und Kürbiskernen bestreuen und mit dem Kürbiskernöl beträufeln.