

Rezept

Pikante Gewürz-Lupinen

Ein Rezept von Pikante Gewürz-Lupinen, am 02.07.2026

Zutaten

150 g getrocknete Lupinenkerne

1 TL Currypulver

1 EL Olivenöl

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1/2 TL Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen (ca. 200 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 150 kcal, 5 g F, 15 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Lupinenkerne in einer Schüssel in reichlich Wasser über Nacht (mindestens 12 Std.) einweichen.

2. Am nächsten Tag die Lupinenkerne abgießen und mit frischem Wasser bedeckt ca. 20 Min. kochen. Den Backofen auf 190° vorheizen. Die Lupinenkerne in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Kerne auf einem Geschirrtuch trocknen lassen.

3. In einer Schüssel die Gewürze mit dem Olivenöl verquirlen. Die Lupinenkerne mit dem Würzöl mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Die Kerne im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. hellbraun rösten. Dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Die Gewürz-Lupinen halten sich in einem verschlossenen Glas 2-3 Wochen.