

Alle Rezepte finden Sie auch unter : [www.oberewanne.ch](http://www.oberewanne.ch)

## Unsere Sortenempfehlung : Penelopa

Frische Kürbiskerne  
Salz  
Olivenöl  
Wasser



### Zubereitung :

Die Kürbiskerne mit einem Esslöffel aus dem Kürbis entfernen und über Nacht in Salzwasser einlegen, damit sich das restliche Fruchtfleisch löst und die Kerne Geschmack annehmen. Dann abgießen und in einem Sieb einige Stunden trocknen lassen.

Die Kerne auf einem Backblech ausbreiten, mit Olivenöl besprühen und etwa 20 - 30 Minuten bei 200°C rösten (Ober-/Unterhitze). Ein- bis zweimal wenden, damit sie gleichmäßig braun werden. Nicht zu trocken werden lassen, denn sonst verlieren sie an Geschmack. Die gerösteten Kürbiskerne können mit und ohne Schale gegessen werden.

In den USA werden die Kerne auch ohne Salz und mit etwas Butter 15 - 20 Minuten in der Pfanne geröstet. Zimt kann dieser "süßen" Variante ebenfalls beigegeben werden. Für eine herzhaftere Note alternativ das Olivenöl mit Knoblauch, Chilipulver, Kümmel, Rosmarin, Curry oder einer Mischung daraus würzen