

# Kürbis & Co.



## Schritt 4: Eigene Kürbiskerne rösten

### Kürbiskerne putzen

#### Zutaten und Hilfsmittel:

1 Ladung Kürbiskerne mit Fasern

Küchenkrepp (Küchenrolle)

1 mittleres Sieb

#### Zubereitung:

1. Kürbiskerne mit den noch anhängenden Fruchtfleischfasern in ein Sieb geben. Das Sieb im Spülbecken ca. 2/3 unter Wasser setzen.
2. Mit der Hand die Kerne im Sieb immer wieder umrühren und dabei vorsichtig am Gitter entlangführen. Die Kürbisfasern lösen sich so sehr einfach ab.
3. Die Kerne ohne Fasern sind leichter und schwimmen nach oben.
4. Die Kerne abschöpfen und auf ein doppelt gelegtes Küchenkrepp legen. Mit Küchenkrepp abdecken und die letzten Fasern von den Kürbiskernen abrubbeln.

### Kürbiskerne rösten

5. Alle Kürbiskerne in eine beschichtete Pfanne geben. Die Kerne werden ganz ohne zusätzliches Fett geröstet. Wie alle Nüsse und Samen sind Kürbiskerne von Natur aus fettreich.
6. Die Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Kürbiskerne unter Rühren mit einem Kochlöffel rösten. Damit sie gleichmäßig rösten und nicht anbrennen, die Kerne ständig in Bewegung halten.
7. Wenn die Kürbiskerne anfangen zu duften und leicht gebräunt sind, sofort herausnehmen und nicht in der heißen Pfanne stehen lassen. Bei heißer Pfanne dauert der Röstvorgang nur circa 3-4 Minuten.