

Kandierte Kürbiskerne

Zutaten:

- 1 EL Honig
- 200 ml alkoholfreies Bier
- 100 ml Apfelsaft
- 1 EL körniger Senf
- 150 g Kürbiskerne
- 1 Chili-Schote
- Salz
- Pfeffer

Den Honig in eine Pfanne oder in einen Topf geben und leicht karamellisieren lassen. Mit dem alkoholfreien Bier ablöschen, kurz einkochen lassen und mit Apfelsaft auffüllen. Die Kürbiskerne sowie den Senf und die Chili-Schote dazugeben und alles kochen lassen, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. Immer wieder umrühren, damit die Masse nicht anbrennt und mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn um die Kürbiskerne herum eine leicht klebrige Masse entstanden ist, diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Alles gut verstreichen, sodass möglichst jeder Kern einzeln liegt, und 20 Minuten bei 150 Grad im Ofen backen. Eventuell zwischendurch umrühren, damit alle Kerne knusprig werden.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 30.11.2021

Koch/Köchin: Thomas Sampl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen