

Geröstete Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne mag ich auf ganz verschiedene Art und Weise. Mit den Kernen kreierte ich zum Beispiel meine eigenen [Sonnenblumenkern-Aufstriche](#). Für Salate röste ich Sonnenblumenkerne an. Auf Salat schmecken mir die Kerne sehr gut. Sie verleihen dem Salat Knoblauch-Geschmack, den ich liebe.

Die Sonnenblumen im Garten zu haben, ist ein besonderes Geschenk für mich. Die Kerne überlassen wir jeweils den Vögeln.

Zutaten:

- 100g Sonnenblumenkerne (oder andere Kerne)
- 1 Teelöffel Sonnenblumenöl
- 1 Knoblauchzehen
- Kräutersalz (z.B. [Bärlauch-Chili-Salz](#))

Zubereitung:

Öl in die Pfanne geben und die Sonnenblumenkerne dazu geben.

Auf hoher Stufe die Kerne anbraten. Dabei stetig umrühren.

Sobald sich die Kerne verfärben die Pfanne sofort vom Herd nehmen.

Die Knoblauchzehe direkt auf die Sonnenblumenkerne pressen und gut umrühren.

Mit dem [Kräutersalz](#) würzen. Die Kerne gut umrühren und in der Pfanne lassen bis sie ausgekühlt sind.



Ich röste die Kerne meistens in etwas grösserer Menge an. Sie stehen auf unserem Esstisch bereit für Salate.



Unsere Sonnenblumen im Garten im September 2015

Dieser Artikel wurde am 19.02.2016 veröffentlicht.