



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Geröstete Kürbiskerne in Miso-Karamell

Getreu dem Motto „nix wegwerfen“ sammeln sich bei uns über Winter jede Menge Kürbiskerne an. Selbst wenn ich großzügig als Saatgut zur Seite lege, bleiben noch viele, viele übrig. Die Kürbiskerne, die ihr schon fertig geröstet im Handel kaufen könnt, sind die bestimmter Sorten. Das seht ihr auch an der grünen Farbe. Die, die ihr aus eurem Hokaido holt sind weiss. Trotzdem sind sie essbar.

Dazu muss man sie minutiöse vom Fruchtfleisch reinigen, trocknen und dann in der Pfanne oder im Backofen rösten. Und dann kann man alle möglichen leckeren Schweinereien damit machen.

Ich liebe Miso. Miso stammt aus Japan. Es handelt sich um eine fermentierte Paste aus Getreide. Am bekanntesten ist das hellgelbe Miso aus Reis. Das vertrage ich (dosiert) trotz meiner Histamin-Sensitivität und Glutenintoleranz recht gut. Es gibt aber auch dunkle Misos aus Gerste oder Roggen. Wer Geschmack am Miso findet, kann gerne damit experimentieren. Sie sind kräftiger im Geschmack und geben noch mehr Umami. Typisch verwendet man Miso zum Würzen von Suppen –

aber seit die westliche Welt Miso entdeckt hat, ist es der totale Hype. Und man macht alles Mögliche damit. Ich habe vor einiger Zeit ein Rezept für süßes Karamell mit Miso gefunden. Da geht in dieselbe Richtung wie salziges Karamell und befriedigt im Mund alle Geschmacks-Rezeptoren auf einmal.

Ihr könnt natürlich jede Art Nüsse oder Kerne in dem Karamell wälzen – es ist lecker. Toll ist das auch mit Kichererbsen, wer sie verträgt. Wichtig ist nur, dass ihr mehr Nüsse/kerne als Karamellmasse habt. Die Karamell Masse soll die Kerne nur dünn bedecken – dann trocknet sie auch gut.

Wer auf den Geschmack des Miso-Karamell kommt, kann es auch als Soße zu Eiscreme oder Waffeln verwenden. Dazu etwas mehr Wasser zugeben.

Zutaten etwa 4 Portionen

250-300g Kerne oder Nüsse

100g Zucker

2 EL Miso mit etwa einem Schnapsglas voll Wasser leicht auflösen





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Den Zucker dünn in einer beschichteten Pfanne ausstreuen. Auf mittlerer bis 2/3 Hitze jetzt schmelzen. Nicht rühren, aber scharf beobachten. Sobald sich der Zucker auflöst und hell-golden ist, Hitze nochmal reduzieren und das Miso zugeben. Mit einem Silikonspatel rühren und zu einem schönen Karamell kochen. Vorsicht: heißes Karamell ist sehr heiß und man kann sich sehr daran verbrennen.
2. Die Kerne/Nüsse dazu geben und vermischen. Auf einer Silikonmatre oder backpapier ausbreiten und erkalten lassen.



Miso Karamell Kürbiskerne als Topping

