

GENUSSIDEE

Vanilleeis mit Kürbiskernöl, Kernkrokant und Beeren

Ein schnelles Dessert mit cremigem Vanilleeis, nussigem Kürbiskernöl und knusprigem Kernkrokant.

Vorbereitung: 15 Min. | Zubereitung: 8 Min. | Menge: 4 Portionen | Schwierigkeit: Einfach

Steirisch | Vegetarisch | Süßes & Desserts | Pfanne & Topf

Zutaten

- 8 Kugeln Vanilleeis
- 4 EL GÖNN DIA Kürbiskernöl
- 80 g Kürbiskerne
- 50 g Zucker
- 150 g frische Beeren
- 1 Prise Salz

Nährwerte & Allergene pro Portion

505 kcal

Kalorien

34,4 g

Fett

9,8 g

Eiweiß

42,5 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Milch; je nach Eis zusätzlich Ei, Soja oder Schalenfrüchte.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und herausnehmen.

2

Zucker in derselben Pfanne langsam schmelzen lassen.

3

Kürbiskerne und eine Prise Salz einrühren, die Masse auf Backpapier geben und auskühlen lassen.

4

Krokant grob hacken.

5

Vanilleeis auf Schalen verteilen, mit Kürbiskernöl beträufeln und mit Beeren sowie Krokant garnieren.

6

Sofort servieren.

GÖNN-DIA-Tipp - Fortsetzung

 GÖNN-DIA-Tipp

Das Kürbiskernöl erst unmittelbar vor dem Servieren über das Eis geben, damit Farbe und Aroma besonders schön zur Geltung kommen.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/vanilleeis-mit-kuerbiskernoel-kernkrokant-und-beeren/>

Stand: 06.08.2026