

ZUKUNFTS-REZEPT

GRÜNKOHLCHIPS

Zutaten

- 50 g Grünkohl
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Meersalz
- nach Geschmack Pfeffer aus der Mühle, Chiliflocken, Hefeflocken



Zubereitung

1. Ofen auf kleiner Hitze (max. 100 °C) vorheizen, denn die Grünkohlblätter sollen nur getrocknet werden.
2. Grünkohl waschen, die Stiele herausschneiden und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. In einer Schüssel Grünkohl mit Olivenöl, Salz und nach Wunsch mit Pfeffer, Chiliflocken oder Hefeflocken vermengen. Auf einem Backblech mit Backpapier großzügig verteilen, sodass die Blätter nicht übereinander liegen.
3. Damit Feuchtigkeit entweichen kann, einen Holzkochlöffel o. Ä. zwischen Backofentür und Backofen klemmen. Für etwa 15 bis 30 Minuten im Ofen lassen, bis die Blätter trocken und knusprig sind. Eventuell noch einmal wenden und weitere 5 bis 10 Minuten trocknen lassen.
4. Tipp: Grünkohlchips können immer wieder variiert werden. Wer es schärfer mag, fügt Chiliflocken oder Paprikapulver dazu, für eine asiatische Variante etwas Erdnussmus unterrühren. Werden Sie einfach selbst kreativ. Die Chips schmecken toll und sind eine gesunde Alternative zu Kartoffelchips.