Rezept

Blumenkohlchips

Ein Rezept von Blumenkohlchips, am 29.04.2024

Zutaten

- **350 g** Blumenkohl, Brokkoli und Romanesco, einzeln oder gemischt
- **2 EL** weißes Mandelmus
- Meersalz
- **2 EL** Mandeln
- **2 EL** Zitronensaft
- Chilipulver (Kümmelsamen oder Kreuzkümmel)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Den Kohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Röschen mit einem Messer in dünne Scheiben schneiden (die Krümel aufheben). Die dicken Stiele schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Mandeln im Blitzhacker oder in einem Blender zu feinem Grieß mahlen. Zitronensaft, Mandelmus und 2 EL Wasser verrühren, mit Chilipulver und 1 kräftigen Prise Meersalz würzen. Diese Mischung mit Kohlscheibchen und Krümeln vermischen.

2. Den Kohl im Ofen oder im Dörrgerät trocknen lassen. Für das Trocknen im Ofen zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Den Kohl darauf verteilen, mit Mandelgrieß bestreuen und im Ofen (Mitte) bei 100° Umluft in 60 - 75 Min. knusprig trocknen lassen. Gegen Ende der Trockenzeit ab und zu kontrollieren, damit der Kohl nicht zu dunkel wird. Oder auf den Sieben eines Dörrgeräts ausbreiten, mit dem Mandelgrieß bestreuen und bei 40° in ca. 12 Std. trocknen lassen, dabei zwischendurch wenden.