

Rezept

# Bunte Gemüsechips

Ein Rezept von Bunte Gemüsechips, am 09.06.2026

## Zutaten

**200 g** Rote Bete

**200 g** Süßkartoffeln

Sojaöl zum Ausbacken Meersalz

**200 g** Pastinaken oder Möhren

**200 g** Topinambur oder Kartoffeln

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
**Pro Portion** Ca. 145 kcal

## Zubereitung

1. Rote Bete, Pastinaken, Süßkartoffeln und Topinambur kräftig unter fließendem Wasser abbürsten. Mit Hilfe einer Küchenmaschine oder eines Küchenhobels in ca. 0,3 cm dicke Scheiben hobeln.

---

2. Zwei große Arbeitsbretter oder zwei Backbleche mit Küchenpapier auslegen. Eine große unbeschichtete Pfanne ca. 3 cm hoch mit Öl füllen und heiß werden lassen.

---

3. Die Gemüsescheiben mit Küchenpapier trocken tupfen, portionsweise in das heiße Öl geben und in 1-3 Min. goldgelb frittieren. Mit der Siebkelle herausfischen und auf dem Küchenpapier auslegen, damit überflüssiges Fett aufgesaugt werden kann. Vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.