

Rezept

Bunte Gemüsechips

Ein Rezept von Bunte Gemüsechips, am 26.04.2024

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.