

Rezept

Gebackene Wirsing-Sesam-Chips

Ein Rezept von Gebackene Wirsing-Sesam-Chips, am 19.04.2024

Zutaten

8	große Wirsingblätter	1 EL	geröstetes Sesamöl
½ TL	geräuchertes Paprikapulver	½ TL	Knoblauchpulver
	Meersalz	2 TL	dunkler Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal, 8 g F, 1 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 150° (Umluft) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.
2. Die Wirsingblätter waschen und trocken tupfen. Die harten Rippen entfernen und die Blätter in grobe Stücke schneiden. In eine Schüssel geben, Öl, Gewürze, Salz und Sesam hinzufügen und alles mit den Händen gleichmäßig mischen.
3. Den Wirsing-Mix so auf den Blechen verteilen, dass die Stücke nicht übereinanderliegen. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, dabei ab und zu prüfen, damit die Chips nicht verbrennen. Ggf. zwei- bis dreimal die Feuchtigkeit durch kurzes Öffnen der Backofentür entweichen lassen.
4. Die Chips aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Sofort essen oder in einer gut schließenden Dose aufbewahren - so halten sie sich maximal 2 Tage, sind dann aber nicht mehr ganz so knusprig.