

Rezept

Gemüsechips aus dem Ofen mit Thymian und Knoblauch

Ein Rezept von Gemüsechips aus dem Ofen mit Thymian und Knoblauch, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|-----------------------|----------------------------------|
| 1 Zucchini | 1 Pastinake |
| 2 große Möhren | 2 Knoblauchzehen |
| 3 EL Kokosöl | Salz |
| Pfeffer | 1 TL getrockneter Thymian |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Den Zucchini putzen und waschen. Pastinake und Möhren putzen und schälen. Das Gemüse auf einer Reibe (oder mit dem entsprechenden Aufsatz der Küchenmaschine) in feine Scheiben hobeln. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.
2. Den Knoblauch schälen. Das Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen, den Knoblauch dazupressen und bei mittlerer Hitze 1 - 2 Min. dünsten, bis es nach Knoblauch duftet. Dann beiseitestellen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
3. Die Gemüsescheiben nebeneinander auf die Bleche legen und mit dem Knoblauch-Kokosöl bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Beide Bleche in den Ofen schieben (Mitte) und die Chips ca. 10 Min. trocknen. (Achtung: Die Zeit zum Trocknen variiert von Ofen zu Ofen, daher am besten in der Nähe bleiben.) Sobald die Chips hart sind, die Bleche herausnehmen, sodass die Chips nicht zu braun werden.
4. Die Gemüsechips auskühlen lassen und ganz frisch knuspern! Oder die Chips luftdicht aufbewahren, da sie sonst Feuchtigkeit anziehen und weich werden.