Rezept

Gemüse-Chips mit Sesam

Ein Rezept von Gemüse-Chips mit Sesam, am 12.10.2024

Zutaten

- **500 g** Gemüse (z. B. Rote Beten, Süßkartoffeln, Pastinaken, Möhren, Grünkohl)
- Salz
- **1 EL** Sesam
- **1 EL** Olivenöl zum Braten
- **1 EL** Aceto balsamico bianco
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal, 4 g F, 2 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Das Gemüse je nach Sorte putzen und schälen oder gut waschen und trocken tupfen, dann in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Beim Grünkohl den dicken, harten Strunk entfernen und die Blätter in grobe Stücke schneiden.

2. Den Backofen auf 120° vorheizen. In einer Schüssel Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Sesam verrühren. Das Gemüse dazugeben und in der Marinade gründlich wenden.

3. Die Gemüsescheiben und -stücke dicht aneinander auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im Ofen (Mitte) in 45-60 Min. trocknen. Dabei die Backofentür mithilfe eines Kochlöffels einen kleinen Spalt offen lassen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Das Gemüse nach der Hälfte der Backzeit wenden.

4. Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Gemüse-Chips darauf abkühlen lassen, in Dosen oder Zellophantüten verpacken und möglichst luftdicht aufbewahren. So halten sie sich 2-3 Wochen.