

Rezept

Kalechips mit Essig und Zwiebel

Ein Rezept von Kalechips mit Essig und Zwiebel, am 18.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|------------------------------|
| ca. 200 g Grünkohl | 1 Frühlingszwiebel |
| 2 EL Weißweinessig | 2 EL weißes Mandelmus |
| 1 Prise Chilipulver (oder Cayennepfeffer) | Salz |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Den Grünkohl putzen, in Blätter zerlegen und dicke Blattrippen entfernen. Die Blätter waschen, trocken schleudern und in kleinere Stücke zupfen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Essig, Mandelmus, Chilipulver und 1 kräftige Prise Salz verrühren. Die Mischung einige Minuten in Grünkohl und Frühlingszwiebelringe einmassieren.

2. Grünkohlblättchen im Ofen oder im Dörrgerät trocknen lassen. Für das Trocknen im Ofen zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Die Blättchen darauf verteilen und im Ofen (Mitte) bei 100° Umluft in 45 - 60 Min. knusprig trocknen lassen, gelegentlich wenden. Gegen Ende der Trockenzeit kontrollieren, damit der Kohl nicht zu dunkel wird. Oder den Grünkohl auf den Sieben eines Dörrgerätes ausbreiten und bei 40° in ca. 8 Std. trocknen lassen.

3. Die fertigen Grünkohlchips gleich essen oder luftdicht verschließen und ein oder zwei Tage aufbewahren.