Rezept

Knusprige Grünkohlchips

Ein Rezept von Knusprige Grünkohlchips, am 12.10.2024

Zutaten

250 g Grünkohl

Für die Paprika-Marinade

2 EL Olivenöl
Paprikapulver
Cayennepfeffer
Salz
optional etwas Chilipulver

Für die Knoblauch-Marinade

2 EL Olivenöl
Knoblauchpulver
getrockneter Thymian
getrockneter Rosmarin

Rezeptinfos

Portionsgröße 250 g | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal, 2 g F, 10 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Den Ofen auf 170 – 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2. Damit keine zu großen Kale Chips entstehen und die Chips schön knusprig werden, die Kohlblätter auf eine passende Größe zurecht schneiden und den Strunk entfernen.

3. Anschließend den Kohl gründlich waschen und gut mit Küchenpapier trocken tupfen, da die Chips später dehydrieren sollen, damit sie knusprig werden.

4. Die Zutaten für die jeweilige Marinade miteinander verrühren.

5. Die Blätter aufteilen und mit der jeweiligen Marinade vermengen. Chips auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Dabei darauf achten, die Blätter nicht zu dicht nebeneinander zu legen.

6. Wer seine Chips gern salzig isst, kann jetzt noch einmal eine Prise über die Kohlblätter verteilen. Nach 10 – 15 Minuten im Backofen sind die Kale Chips fertig – jetzt sollten sie schön knusprig sein. Damit die Chips nicht anbrennen, zwischendurch einfach mal die Ofentür öffnen und ein bisschen Luft rein lassen. Eine weitere Möglichkeit ist, die Ofentemperatur zu verringern und die Backzeit zu verlängern.