

Rezept

Kürbis-Chips

Ein Rezept von Kürbis-Chips, am 28.06.2026

Zutaten

600 g Kürbis (z.B. Hokkaidokürbis)
Salz

500 ml Fett oder Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis längs in Spalten schneiden und die Kerne Herausschaben. Die Kürbisspalten mit einem Sparschäler großzügig schälen, dann auf der feinen Seite des Gemüsehobels in dünne Scheiben hobeln oder mit einem Messer schneiden.
2. Das Fett oder Öl zum Frittieren in einer Fritteuse oder im Wok auf etwa 180° erhitzen. Das Fett ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel Bläschen aufsteigen. Die Kürbisscheiben darin portionsweise in 3-4 Min. knusprig frittieren.
3. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und mit Salz bestreuen. Die Kürbis-Chips schmecken pur als Snack oder zu Gerichten mit Fleisch oder Geflügel.