

Rezept

Kürbis-Chips mit Chilipulver

Ein Rezept von Kürbis-Chips mit Chilipulver, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Hokkaido-Kürbis

Chilipulver

1 EL Bratöl

½ TL getrockneter Thymian

1 TL Limettensaft

Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 65 kcal, 3 g F, 1 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 100° (Umluft) vorheizen. Den Kürbis waschen, putzen und mit Schale in möglichst feine Streifen hobeln. Thymian zwischen den Fingern fein zerreiben und mit Chilipulver, Limettensaft und Öl verrühren. Das Würzöl gründlich mit dem Kürbis vermengen. Zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Den Kürbis so darauf verteilen, dass sich die Streifen nicht überlappen und sparsam salzen.
2. Beide Backbleche gleichzeitig ca. 50 Min. in den heißen Ofen geben, währenddessen die Kürbistreifen ein- bis zweimal mit einem Löffel wenden. Die Chips sind fertig, wenn sie sich trocken anfühlen und leicht aufrollen.