

Rezept

Zucchini-Chips mit Salsa

Ein Rezept von Zucchini-Chips mit Salsa, am 20.04.2024

Zutaten

2	Zucchini	Kräutersalz
200 g	stückige Tomaten (aus der Dose)	½ Zitrone
½	kleine Zwiebel	Salz
	Pfeffer	Chiliflocken
½ EL	natives Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 87 kcal, 4 g F, 4 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 150° Umluft vorheizen. Die Zucchini waschen, putzen, in dünne (ca. 5 mm dicke) Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backofenrost oder Backblech verteilen. Die Zucchinischeiben mit Kräutersalz würzen und im heißen Ofen (Mitte) bei leicht geöffneter Backofentür in 50-60 Min. trocknen lassen, bis sie knusprig sind. Dazu am besten einen Holzlöffel in die Tür klemmen.
2. Während die Zucchini im Ofen backen, für die Salsa die Tomaten in eine Schüssel geben. Die Zitrone auspressen und den Saft zu den stückigen Tomaten geben.
3. Die Zwiebel schälen, klein hacken und zusammen mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und dem Olivenöl zu den Tomaten geben. Alles gut mischen. Wenn du die Salsa für später oder den nächsten Tag vorbereitet hast, dann gib sie bis zum Verzehr in ein verschließbares Gefäß.
4. Die Gemüsechips aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Zusammen mit dem Salsa-Dip genießen. Übrige Chips in einer Papiertüte oder einem luftdicht schließenden Glas aufbewahren, damit sie knusprig bleiben.