

Rezept für Grünkohl-Chips

Zutaten:

für zwei Genießer oder eine hungrige Person

- 250 g Grünkohl
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 1 TL frisch gepresste Zitrone
- nach Belieben und Geschmack:
Chiliflocken, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver...



Wenn vorhanden ein Dörrautomat, sonst einfach den Ofen nutzen.

Zubereitung:

1. Die Grünkohlblätter vom Strunk abschneiden und anschließend in mundgerechte Stücke reißen. Da der Grünkohl im Ofen oder Dörrautomaten ordentlich schrumpft, sollten die Stücke nicht zu klein sein.
2. Anschließend die Blätter waschen und gründlich trocken tupfen. Am Besten in eine Salatschleuder geben oder in ein sauberes Geschirrtuch einwickeln und auf dem Balkon kräftig schleudern. Das Tuch dabei natürlich gut festhalten.

Backofenvariante:

3. Backofen auf 130 Grad vorheizen. Danach das Olivenöl mit dem Salz und der Zitrone mischen und die Grünkohlblätter damit schön einmassieren. Achten Sie darauf, dass alle Blätter mit der Marinade bedeckt sind.
4. Nun die Blätter auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Die einzelnen Chips sollten nicht zu eng aneinander liegen damit sie gleichzeitig trocknen können.
5. Nach 30-35 Minuten sollten die Chips fertig sein.

Tipp: Stecken Sie einen Holzlöffel in die Backofentür, damit die Feuchtigkeit gut entweichen kann. So werden die Chips herrlich knusprig.



Variante mit Dörrautomat:

Dieses Rezept kann ohne Abwandlung für die Zubereitung im Dörrautomat benutzt werden.

Beim Dörren ist die Trocknung von Obst oder Gemüse viel schonender und so bleiben viele wertvolle Inhaltsstoffe erhalten.

Lassen Sie es sich schmecken und nun: Ran an den Kohl.