

Rezept für knusprige Gemüsechips

Zutaten

für eine Schale

- ½ Pastinake
- ½ Karotte
- ½ Rote Bete
- ½ Süßkartoffel
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Thymian



Zubereitung

1. Für ein optimales Ergebnis nur Gemüsesorten mit gleicher Garzeit gemeinsam zubereiten. Gemüse schälen und mit einem Gemüsehobel oder scharfen Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden.
2. Süßkartoffelscheiben für eine halbe Stunde in kaltem Wasser einweichen, um die Stärke auszuspülen. Danach abschütten und gut abtropfen lassen.
3. Gemüsescheiben mit Gewürzen bestreuen und in Öl schwenken.

Garzeiten in der Heißluftfritteuse

Pastinaken-Chips bei 180 °C für circa 15 Minuten

Karotten-Chips bei 180 °C für circa 20 Minuten

Süßkartoffel-Chips bei 180 °C für circa 20 Minuten

Rote-Bete-Chips bei 180 °C für circa 25 Minuten

Garzeiten im Ofen

Karotten-Chips bei 180 °C Umluft für circa 15 Minuten

Süßkartoffel-Chips bei 200 °C Umluft für circa 20 Minuten

Pastinaken-Chips bei 160 °C Umluft für circa 30 Minuten

Rote-Bete-Chips bei 140 °C Umluft für circa 45 Minuten