Unser Rezept

DER WOCHE

GRÜNKOHL-CHIPS

GESUNDER KNABBERSNACK

ZUTATEN

1 Bund frischer Grünkohl

2 EL Sesampaste oder Erdnussbutter

4 EL Pflanzenöl

Salz und Pfeffer

Variationen mit Gewürzen:
Chili und Paprika
Hefeflocken und Knoblauchpulver
Sojasoße, Sesam oder Erdnussmus
Oregano-Öl oder Basilikum

ZUBEREITUNG

Den Grünkohl zupfen und von starken Stängeln befreien. Eine Marinade aus der Sesampaste, Öl, Salz und Pfeffer anrühren.

Die Grünkohlstücke in die Marinade tauchen, mit den Händen alles gut vermischen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Im Ofen bei 140 Grad ungefähr 20 Minuten sanft backen. Alle 5 Minunten die Backofentür vorsichtig kurz öffnen, um den Dampf entweichen zu lassen.

Anschließend die Grünkohlchips in eine Schüssel geben und genießen!

Fertig.

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de