Unser Rezept

DER WOCHE

BLATTKOHL CHIPS

MIT JOGHURT DIP

ZUTATEN

1 Bund Blattkohl

3 EL Rapsöl (oder Olivenöl)

2 Prisen Salz

1 Prise Pfeffer

Für den Dip:

60 g Joghurt

1 TL Agavendicksaft

1 TL Kurkuma (gemahlen)

1 TL Sesamkörner

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200° C vorheizen.

Den Blattkohl waschen und trocknen. Die Stiele von den einzelnen Blättern entfernen und in eine angenehme Chipsgröße schneiden.

Den Blattkohl nun in eine Schüssel geben und 3 EL Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen. Mit der Hand mischen und das Öl gut an den Blättern verteilen.

Die marinierten Blätter auf einem Blech mit Backpapier verteilen und in den Ofen schieben.

Nach ca. 8 Minuten aus dem Backofen holen und abkühlen lassen. Für mehr Knusprigkeit den Backofen zwischendurch kurz öffnen und den Dampf rauslassen.

Einen Dip aus Joghurt, Agavendicksaft, Kurkuma, Sesam, Salz und Pfeffer bereiten. Die Chips auf einem Teller um ein Schälchen Dip anrichten.

Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

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