

BLUMENKOHlblATTCHIPS UND -POMMES



Blätter und Blattstrunk vom Blumenkohl
Meersalz Olivenöl (oder Rapsöl)
Gewürze nach Belieben z.B.
Paprikapulver, Chili, Zimt, Pfeffer,
Knoblauch, Kräuter, Salz

Ofen auf etwa 180°C Umluft vorheizen. Die Blumenkohlblätter vom Strunk trennen. Den Strunk in feine Streifen schneiden. Die Blätter mit etwas Öl einreiben und auf ein Backblech verteilen. Für 15- 20 Minuten backen. Während der Backzeit zwei bis drei mal den Ofen öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Zum Abkühlen am besten auf einen Rost legen. Am Ende mit Salz und Gewürzen bestreuen. Den Strunk in dünne Streifen schneiden. Mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Die feinen Streifen schmecken super zum snacken oder im Salat.

