

Gemüseschalen-Chips



Zutaten

- Bio-Gemüseschalen (z. B. von Roter Bete, Karotten, Kartoffeln)
- Blätter von Bio-Gemüse (z. B. von Kohlrabi, Grünkohl, Blumenkohl)
- Bratöl
- Salz
- Kräuter und Gewürze (z. B. Paprikapulver, Chili)

Achtung: Kartoffelschalen-Chips schmecken lecker, enthalten jedoch Solanin, das in großen Mengen unangenehme Symptome verursachen kann. Kinder und empfindliche Personen greifen lieber auf andere Gemüseschalen zurück.

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Gemüseblätter und -schalen gut waschen. Blätter von den Blattrippen oder vom Strunk lösen, klein zupfen und zusammen mit den Schalen in eine Schüssel geben. Mit etwas Öl marinieren, bis alles mit einem dünnen Ölfilm bedeckt ist.
2. Blätter oder Schalen auf einem Blech platzieren und für 10–20 Minuten backen (die genaue Backzeit hängt von der Dicke und Größe der Blätter ab). Regelmäßig prüfen, ob die Chips schon knusprig sind (denn sie verbrennen leicht).
3. Chips abkühlen lassen und mit Salz und Gewürzen bestreuen.

Klimatipp: Viele Lebensmittel lassen sich komplett verwerten („Leaf to root“). So entsteht weniger Abfall – und das ist gut für unser Klima.