



Rezepte aus der Behr Küche

Gemüsechips aus dem Backofen



Zutaten für 2 Personen

50g Grünkohl
50g Spinat
1 Karotte
1 Pastinake
1 Zucchini

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben hobeln. Anschließend in einer Schüssel mit 2-3 EL Olivenöl mischen und salzen. Nach Belieben getrocknete Kräuter untermischen - hervorragend schmecken beispielsweise italienische Kräuter, Curry und Paprika. Die Gemüsescheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 150 °C knusprig werden lassen. Die Backdauer variiert stark, je nachdem wie dick die Scheiben sind. Blättriges Gemüse wie Spinat und Grünkohl brauchen nur ca. 5-10 Minuten. Die anderen mindestens 20-25 Minuten. Die Backofentür immer mal wieder öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Wir wünschen guten Appetit beim Knuspern!