

Grünkohlchips



Zutaten | ein Blech:

4-5 große Grünkohlblätter
1,5 TL Kräutersalz (nicht zu viel!)
3-4 EL Rapsöl

Küchenwerkzeug:

1 Sieb
Küchentücher zum Trocknen
1 große Schüssel
1 Backblech mit Backpapier
1 Teelöffel + Esslöffel

So geht's:

Den Grünkohl in kleine Stücke zupfen (der harte Stiel bleibt am Ende übrig). Die klein gezupften Blätter in ein Sieb geben und waschen. Danach gut abtrocknen, es darf nichts mehr nass sein. Grünkohl in eine große Schüssel geben und Rapsöl und Kräutersalz hinzufügen. Danach alles gut vermischen, sodass alle Blätter mit Öl und Salz ummantelt sind. Am einfachsten geht es, wenn man die Blätter mit den Händen richtig massiert.

Die Chips auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten und bei 200 Grad Ober-/ Unterhitze für etwa 10 Min in den Backofen geben, bis die Chips kross sind. Achtung: Die Chips werden am Ende sehr schnell kross – am besten in Ofennähe bleiben und häufig kontrollieren!

Guten Appetit!