

knusprige Gemüsechips

Auf der Party oder beim Filmabend sind sie die Dauerbrenner – Chips in allen Formen, Farben und auch Geschmacksrichtungen. Doch so ganz ohne sind die nicht ... Schon mal auf die Zutatenliste geguckt? Die meisten enthalten viel Salz und Fett, und vor allem sind da oft auch Geschmacksverstärker und Aromen drin. Wenn Du trotzdem Lust auf Chips hast, probier doch mal selbstgemachte Gemüsechips! Sie sind einfach zubereite und Du weißt, was drin ist. Außerdem: Im Supermarkt Chips kaufen kann jeder, aber Deine selbstgemachten Chips sind etwas Besonderes und kommen auf jeden Fall gut an.

Zutaten:

Eigentlich kannst so viel Gemüses nehmen, wie Du willst und wie in Euren Ofen passt. Und auch bei den Gemüsesorten kannst Du gut ein bisschen ausprobieren. Auf jeden Fall geht es gut mit Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzeln, roter Bete und Rettich – aber auch Kartoffeln, Süßkartoffeln und vieles mehr kannst Du ausprobieren.

Als Gewürze sind Pfeffer und Salz, Paprika-, Curry- und Chilipulver eine sichere Bank. Wenn es ein bisschen origineller werden soll, probier mal Rosmarin, Thymian, Knoblauch oder Zitronensaft.

Und so geht's ...

Das Gemüse erst gründlich waschen und schälen. Dann mit einem Hobel oder einem Sparschäler (für Geübte geht es auch nur mit einem Messer) das Gemüse in dünne Scheiben schneiden. Je dünner die Scheiben werden, desto knuspriger werden später auch die Chips.

Als nächstes ein Backblech (oder auch mehrere) mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen. Dann das Gemüse je nach Geschmack würzen und vielleicht ein paar Spritzer

Zitronensaft hinzugeben. Frische Kräuter und frischen Knoblauch solltest Du erst später dazugeben, damit sie nicht verbrennen.

Den Ofen auf 170 °C vorheizen und die Bleche hineinschieben. Die Backzeit beträgt je nach Gemüse und Dicke der Scheiben zwischen 30 und 60 Minuten. Danach sollte das Gemüse schön braun und knusprig sein. Als nächstes die Bleche aus dem Ofen nehmen und bei Bedarf noch einmal nachwürzen.

Dann kann es jetzt losgehen mit der Party! Doch pass auf, dass Du selbst auch noch einen Gemüsechip abbekommst. Denn wir sind sicher, dass der Teller sehr schnell leer sein wird. Guten Appetit wünscht dein foodstamatic-Team!

P.S.: Lust auf einen leckeren Dip dazu? Unser Dip aus frischen Avocados ist genau das Richtige!