

Gemüse-Chips aus dem Ofen



Das brauchst du:

1	Rote Beete	* 2 Backbleche
2	festkochende Kartoffeln	* Messer
Halbe	große Süsskartoffel	* Brettchen
1	Möhre	* Hobel
5 Eßlöffel	Rapsöl	* Schüssel
1 Prise	Chiliflocken	* Geschirrtuch
1 Teelöffel	Paprikapulver	* Küchenpapier
	Salz, Pfeffer	*
		*
		*

So geht's:

- Hausgemachte Gemüsechips sind eine gesündere Alternative zu gekauften
1. Kartoffelchips. Verschiedene Wurzelgemüsesorten lassen sich zu geschmacksvollen Snacks verwandeln. Werdet also kreativ!
 2. Ofen auf 150 Grad Umluft aufheizen. Gemüse schälen und in möglichst gleichmäßig dünne Scheiben hobeln (1-2mm dick).
- In einer Schüssel Öl und Gewürze miteinander vermischen, Gemüsescheiben
3. darin marinieren.
 4. Gemüse anschließend auf 2 Backblechen verteilen, die Scheiben sollten einander nicht berühren.
- Gemüsescheiben für ca. 40 Minuten backen. Alle 10 bis 15 Minuten die Ofentür öffnen und Chips wenden, sodass sie gleichmäßig backen und die Feuchtigkeit verdampfen kann. Gemüsechips aus dem Ofen nehmen, wenn sie knusprige Ränder haben.
- Achtung:** Wenn die Scheiben nicht alle gleich dünn sind, werden einige Chips eher fertig als andere. Chips auf einem Geschirrtuch oder auf Küchenpapier abkühlen lassen, damit sie an der Luft knusprig werden.
6. Bei Bedarf noch einmal nachwürzen!

Gesehen: <https://www1.wdr.de/verbraucher/rezepte/alle-rezepte/gemuese-chips-aus-dem-ofen-100.html>, 06.10.2021, 12.00 Uhr

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Euch
das Kinder- und Jugendbüro Duderstadt