

Grünkohl Chips



- **Küche:**Amerikanisch
- **Gang:**Snack
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4 - 6
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4 - 6', 'yield' : '' });
```

Grünkohl Chips sind eine Alternative zu herkömmlichen Kartoffelchips aus Amerika! Sie sind nicht nur bei Rohkost-Fans beliebt sondern erobern jetzt auch immer häufiger die deutschen Küchen. Besonders bei Food-Bloggern, Gesundheitsfanatiker oder Hollywoodstars sind die knusprig grünen Chips angesagt. Alle sind ganz verrückt nach dem gesunden Wintergemüse sind. Denn Grünkohl hat **viele gute Eigenschaften** und enthält unter anderem **Vitamin C, Eisen, Omega - 3 - Fettsäuren und Kalzium**.

Wir zeigen Ihnen wie man Grünkohl Chips ganz einfach selber machen kann! Dazu braucht man auch nur drei Zutaten, die garantiert jeder Zuhause hat: Grünkohl, Olivenöl und Gewürze nach Wahl. In diesem Rezept würzen wir die Grünkohl Chips mit Paprika und Salz, beim selber machen und würzen, sind Ihnen aber keine Grenzen gesetzt.

Zutaten

- 250 g frischer Grünkohl, gut gewaschen, trocken gelaufen Salz
- 2 El Olivenöl
- Paprikapulver oder Chili Pulver
- Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Die Grünkohlblätter auf eine passende, mundgerechte Größe zupfen.

Schritt2

Olivenöl, Salz, Paprikapulver oder Chili Pulver mischen und damit die Kohlblätter würzen.

Schritt3

Die gewürzten Grünkohlblätter nicht zu dicht auf einem gefetteten Backblech verteilen und bei 170 ° C - 175° C, 10 - 15 min. im Backofen backen.

Schritt4

Zwischendurch einfach mal die Ofentür öffnen, so dass der Wasserdampf entweichen kann. Mögen Sie es etwas würziger, dann mit etwas Chilipulver bestreuen, nachwürzen.

Weitere Kartoffelchips-Alternativen

Neben Grünkohl Chips gibt es auch viele andere Gemüsesorten oder auch Hülsenfrüchte, die zu Chips verarbeitet werden. Wir listen Ihnen hier ein paar Alternativen auf:

- Linsen Chips
- Kichererbsen Chips
- Rote Beete Chips
- Kürbis Chips
- Süßkartoffel Chips
- Möhren Chips

Sie sehen also, dass man aus so vielen Gemüsesorten leckere Chips machen kann. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und probieren Sie etwas neues aus!

Rezeptart: Fingerfood, Gemüsegerichte, Schnelle Rezepte, Vegan, Vegetarisch **Zutaten:**Grünkohl, Öl

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gruenkohl-chips/>