

Wurzel und Gemüse Chips – knusprige Knabbereien

Snacks sind so eine Sache. Das was man im Supermarkt findet, lässt sich eher mit dem Wort „Sondermüll“ betiteln. Transfette, Geschmacksverstärker, Konservierungs-, Stabilisierungs-, Antioxidationsstoffe,...

Die Luxusalternative, die nicht nur viel besser schmeckt sondern auch noch gesund ist sind selbstgemachte Wurzel- und Gemüse Chips: Ganz im Low Carb High Fat Trend!



Zutaten:

- Gemüse nach Lust und Laune:
 - Karotten in allen Farben
 - gelbe Rüben
 - Pastinaken
 - Petersilienwurzeln
 - Rote Beete
 - Sellerie
 - Topinambur
 - Zucchini
 - Auberginen
 - Tomaten
 - Paprika
 - Rettich
 - Wirsing

- Grünkohl
 - Blattspinat
 - Zwiebeln
 - Radischen
 - Rettiche
 - Kürbis
 - Salbeiblätter
 - Brennesselblätter
 - mit etwas mehr Kohlenhydraten natürlich auch Kartoffeln oder Süsskartoffeln...
- ein gutes Öl
 - Gewürze und Kräuter nach Belieben

Zubereitung:


Im Prinzip geht man bei allen Gemüsesorten gleich vor. Das Gemüse waschen, trocknen, schälen oder gründlich putzen.

Dann das Gemüse in möglichst dünne Scheibchen schneiden oder besser auf einem Krauthobel oder einer Gemüsereibe hobeln. Auch ein Kartoffelschäler leistet für erste Versuche durchaus gute Dienste.



Die Gemüsescheibchen in einer Schüssel mit etwas Öl nach Wahl, Salz und Gewürzen gut vermengen. Die Scheibchen sollten gradeso benetzt sein – nicht etwa im Öl schwimmen.

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Blech gleichmäßig verteilen, ohne dass die Chips aufeinanderliegen oder überlappen.

Chips aus eher trockenen Gemüsen können bei höheren Temperaturen (180°) relativ kurz gebacken werden. Saftigere Gemüsesorten werden hingegen besser etwas langsamer getrocknet. Z.B. bei 140° aber wesentlich länger. Bei den Garzeiten kommt es ganz darauf an, wie hoch der Wassergehalt des Gemüses ist und wie dick die Scheiben geschnitten sind. Meine Versuche im Holzbackofen sind manchmal ziemlich Temperaturschwankungen unterworfen, was dem Gelingen aber keinen Abbruch tut. Sie können die Chips gut auch im Dörrgerät  herstellen.

Die Chips sind gar, wenn sie knusprig sind. Eventuell die Backofentür zwischendurch öffnen um Feuchtigkeit entweichen zu lassen oder einen Löffelstiel zwischenklemmen.

Hier einige raffinierte Varianten:

- Wirsingblätter mit Sesamöl und Sesamsamen
- Auberginen mit Olivenöl, Knoblauchscheibchen und Kräutern der Provence
- Karotten mit Currypulver und Rapsöl
- weisser Rettich mit Sonnenblumenöl und Wasabipulver
- rote Beete mit Olivenöl und schwarzem Pfeffer
- Pastinaken mit Ingwer
- Brennesselblätter mit Cayennepfeffer und Distelöl
- Zucchini mit Zitronenschale und Dill
- Spinatblättchen mit Erdnussöl und Pinienkernen...

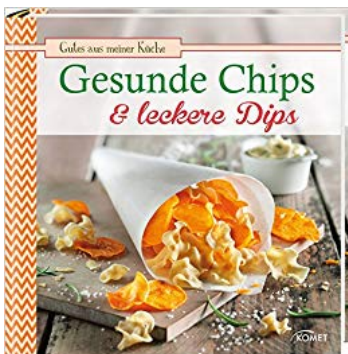


Seien Sie kreativ und lassen Sie der Phantasie freien Lauf.

Wenn Sie Lust auf mehr Inspirationen haben, hier ein paar Buchtipps zum Thema:
Getrocknete Köstlichkeiten: Gemüsechips, Fruchtleder, Obstcracker, Müsliriegel & Co:




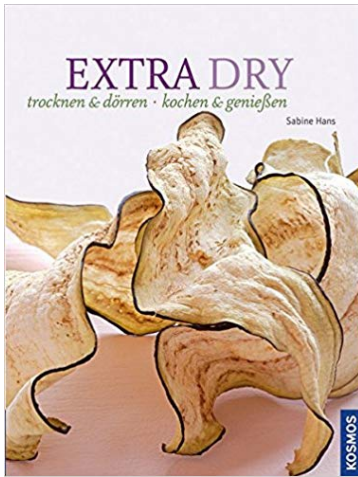
Gesunde Chips & leckere Dips: Gutes aus meiner Küche :




Naturngesunde Fruchtleder und Wraps – aus der RainbowWay®- Vitalkost-Küche:



Extra dry – Trocknen & Dörren :



Meine Gemüseküche für Herbst und Winter :



Beef Jerky – Trockenfleisch selbst herstellen

Nicht nur für Trapper und Camper – Trockenfleisch ist ein äußerst proteinreicher Keto-Snack. Trockenfleisch enthält etwa 60g Eiweiss auf 100g bei null Kohlenhydraten.

Hier ein klassisches Rezept für Beef Jerky:

Zutaten:

- 5 EL Sojasauce
- 2 EL Worcestersauce
- 1 halbe feinstgehackte oder geriebene Zwiebel

- 1-2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1/4 TL getrockneter Ingwer oder dementsprechend frischer Ingwer
- 1 EL frisch gemahlener Pfeffer
- 1/2 TL Tabasco
- 2-3 Tropfen Süßstoff
- 1/2 TL Papain Pulver[ⓧ]
- 1 kg Rindsrouladenfleisch

Zubereitung:

Das Fleisch leicht anfrieren lassen, damit es sich besser dünn schneiden lässt. Entweder mit einem sehr scharfen Messer oder mit der Schneidemaschine. Dann die Scheiben in etwa 2cm breite Streifen schneiden, mit den Gewürzen marinieren und für mindestens 10 Stunden kühl stellen und ziehen lassen.


Papain ist das Enzym der Papaya und macht das Fleisch butterweich und zart. In der Alternativheilkunde wird Papain zur Verhinderung von Thrombosen verwendet, in der Transfusionsmedizin zur Entzündungshemmung. Auf den Seychellen verwendet man Papayakerne traditionell bei Grippe zur Stärkung des Immunsystems.

Papayakerne sind hervorragend geeignet für eine Leberreinigung. Und in einigen Naturvölkern dienen sie höchst erfolgreich als zuverlässiges Verhütungsmittel für Männer. Sie können einen Versuch aber durchaus auch ohne Papain wagen.

Zum Trocken können Sie das Fleisch entweder in einen Dörrapparat geben oder wie ich im etwa 50° warmen Backofen langsam trocknen lassen. Da mein Backofen mit Holz befeuert wird und im Winter ohnehin der Heizung dient, geht das nebenbei und verbraucht keine zusätzliche Energie. Natürlich gehts auch im elektrischen Backofen – in diesem Falle wäre aber ein Dörrgerät energiesparender. Mein Lieblingsmodell ist das Dörrgerät[ⓧ] von TZS First Austria mit stufenloser Temperaturregelung und spülmaschinenfesten Einsätzen. Sollten Sie über einen Grill mit Haube verfügen, können Sie das Fleisch auch darin sanft dörren. Das gibt zudem einen köstlichen Rauchgeschmack. Wir habens getestet in unserem Holzkohlegrill[ⓧ].

Naturgemäß wird das Fleisch kaum gleichmäßig trocknen. Geben Sie es deshalb nach dem Trockenvorgang in ein dicht schliessendes Gefäß damit sich die Feuchtigkeit

gleichmäßig verteilen kann. Wenn man das Trockengewicht mit dem ursprünglichen Frischprodukt vergleicht wird klar, woher die stolzen Preise für Fertigprodukte kommen, denn es bleibt vielleicht mal ein Drittel davon übrig.

Grundsätzlich kann man jede Fleischsorte für Trockenfleisch verwenden. Variieren Sie auch mit den Gewürzen nach Lust und Laune. Hähncheninnenfilets passen zum Beispiel gut zu Kümmel, Paprika, Majoran und Knoblauch. Lammfleisch ist köstlich mit Kräutern der Provence oder mit einer Tandoori Masala  Marinade. Salz braucht man im Allgemeinen nicht zuzugeben, da durch das Reduzieren beim Trocknen der Salzgehalt ohnehin höher wird.

Trockenfleisch war früher das Grundnahrungsmittel unserer Bergbauern in Europa. Inzwischen ist es zu einer der teuersten Fleischsorten überhaupt geworden, wenn man etwa an das Schweizer Bündner Fleisch denkt.

Wissenswertes zu Trockenfleisch in anderen Gebieten der Erde finden Sie hier.