

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...



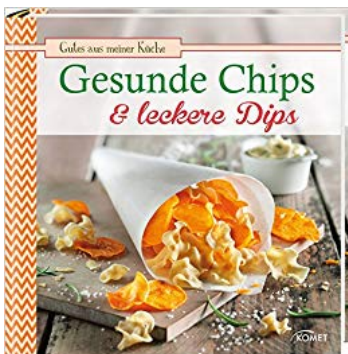
Seien Sie kreativ und lassen Sie der Phantasie freien Lauf.

Wenn Sie Lust auf mehr Inspirationen haben, hier ein paar Buchtipps zum Thema:

Getrocknete Köstlichkeiten: Gemüsechips, Fruchtleder, Obstcracker, Müsliriegel & Co:




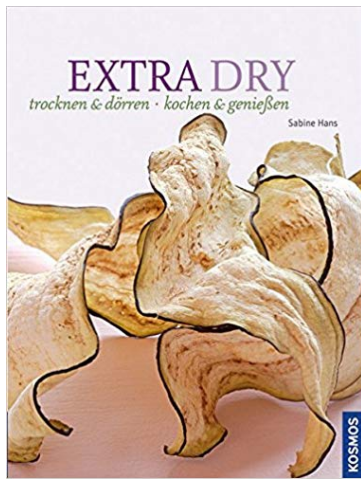
Gesunde Chips & leckere Dips: Gutes aus meiner Küche :



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



Extra dry – Trocknen & Dörren :



Meine Gemüseküche für Herbst und Winter :

