

Informationen zur Sendung vom 19.01.2024

Grünkohl-Chips

Von Ulla Scholz

Zutaten für 2 Backbleche (4-6 Personen)

1 kg Grünkohl	Außerdem
1-2 Knoblauchzehen	Salz
1-2 TL geräuchertes Paprikapulver	
8 EL Oliven- oder Rapsöl	

Zubereitung

Den Grünkohl von den Stielen abzupfen, waschen und mit einem Handtuch oder einer Salatschleuder gut trocknen.

Beide Knoblauchzehen schälen und vierteln. Das Olivenöl mit dem Knoblauch und etwas geräuchertem Paprikapulver in ein hohes Gefäß geben. Dann pürieren und in eine große Schüssel füllen. Die Grünkohlblätter zugeben und alles gut mischen.

Das Gemüse auf zwei Backblechen gleichmäßig ausbreiten. Wer mag, kann Backpapier unterlegen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad circa 30 Minuten rösten. Zwischendurch die Grünkohlchips zweimal komplett wenden, damit sie gleichmäßig rösten.

Wenn das Gemüse schön knusprig wird, ist es fertig. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Nach Gusto ein wenig salzen und servieren. Wer die Chips auf Vorrat herstellt, verpackt sie in Dosen und verschließt diese mit einem Deckel. Innerhalb von einer Woche verzehren.

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Ein Kilo Grünkohl kostet auf dem Wochenmarkt zurzeit 3,80 Euro.

Für Gewürze, Knoblauch und Olivenöl kommen pauschal 1,50 Euro dazu.

Der Snack kostet für 6 Personen: Pro Portion 0,88 Euro

Kale-Chips

Chips aus Kohlblättern – dieser Trend kommt aus Amerika. Dort gilt Grünkohl, auf Englisch „Kale“, als beliebtes Superfood. Allerdings bereitet man dort aus Grünkohl selten deftige Eintöpfe zu, sondern mixt die Blätter roh als Pesto zu Pasta oder gibt sie in Smoothies.

Informationen zur Sendung vom 19.01.2024

Grünkohl-Chips

Von Ulla Scholz

Kale-Chips sind eine gute Alternative zu industriell hergestellten Chips-Sorten, die künstliche Aromen und viel zu viel Salz enthalten. Beim Selbermachen ergeben sich unendliche Möglichkeiten den Geschmack über gute Öle, Essig, Sojasauce und Gewürze wie Paprika, Curry oder Kreuzkümmel und Nussarten zu verändern. Hier heißt es ausprobieren! Nach dem Rösten ein wenig salzen.

Hefeflocken (ca. 1 EL) aus dem Naturkosthandel oder aus dem Reformhaus können mit in die Marinade gemischt werden und tragen dazu bei, das Salz zu ersetzen. Für Personen mit hohem Blutdruck, die auf ärztliche Empfehlung den Salzkonsum geringhalten sollten, sind Hefeflocken als Würzmittel eine schmackhafte, gesunde Alternative.

Beim Öl darauf achten, dass es hitzestabil ist. Hier bieten sich Raps- oder Olivenöl an. Beim Rösten der Kohlblättchen können wir entweder lange und bei niedriger Temperatur backen oder eher heißer und in kürzerer Zeit rösten. Verbrennen sollten der Grünkohl bei keiner der beiden Methoden. Verbranntes schmeckt bitter und ist ungesund.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz