

Grünkohlchips



Kennt Ihr schon Grünkohlchips? Seit ich dieses Rezept vor langer Zeit von meiner Instagram-Freundin Janine bekommen habe, bin ich völlig verrückt danach! Sie schmecken phantastisch und durch das sanfte Trocknen bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe des heimischen "Superfoods" Grünkohl weitgehend erhalten. Leider leben wir nicht gerade in einer traditionellen Grünkohl-Region: obwohl diese wunderbare Kohlart im Moment Saison hat, bekomme ich sie in unseren Bioläden nur mit viel Glück. Aber wenn ich Grünkohl erwische, nehme ich immer welchen mit: die Grünkohlchips sind schnell gemacht und stecken voller Nährstoffe, die unser Körper gerade jetzt im Winter braucht. Also wenn Ihr etwas von dem grünen Kraftpaket bekommt, probiert diese Grünkohlchips unbedingt aus!

Zutaten

für eine Schüssel Chips braucht Ihr

- 250 g Grünkohl
- 3 EL hochwertiges Olivenöl
- 1 gehäufter EL Erdnußbutter (wir haben immer die "crunchy"-Version mit Stücken da, deshalb verwende ich diese: eigentlich kommt "normale" Erdnußbutter hinein)
- ca 1/2 EL Salz, je nach Geschmack (ich verwende immer Steinsalz)
- 1 TL Paprikapulver, süß
- nach Geschmack: grobe Chiliflocken aus der Gewürzmühle (ich lasse diese weg, da meine Kinder sehr sensibel auf scharfe Gewürze reagieren)

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Zuerst werden die Grünkohlblätter mit Hilfe einer Schere vom harten Strunk geschnitten und anschließend von Hand zu Chips-Größe zurechtgezupft. Dann werden sie sehr gründlich gewaschen und trockengeschleudert. Um sie wirklich ganz trocken zu bekommen (und das ist sehr wichtig, um anschließend knusprige Grünkohlchips zu erhalten!), lege ich sie anschließend auf ein sauberes Küchentuch zum Trocknen.

Um den Trockenvorgang abzukürzen, tupfe ich von oben mit einem zweiten sauberen Küchenhandtuch die Grünkohlblätter sanft trocken. Jetzt kann man schon den Ofen auf 130 Grad Celsius (Ober- und Unterhitze, wenn es sich um ein Blech handelt; wenn Ihr zwei Bleche braucht (wie ich bei dieser Menge), bitte Umluft, dann aber nur 110 Grad Celsius einstellen!) aufheizen und das Backblech/die Backbleche mit Backpapier ausstatten. Ist das erledigt, wird die Marinade angerührt:

Dazu gibt man alle restlichen Zutaten in eine kleine Schüssel und verrührt diese zu einer cremigen Soße.

Diese Soße kommt zusammen mit den getrockneten Grünkohlblättern in eine Rührschüssel und wird nun mit den (sauberen!) Händen sehr gründlich in die Blätter eingeknetet. Am knusprigsten werden die Grünkohlchips, wenn wirklich alle Blätter mit einer Schicht der Marinade benetzt sind!

Anschließend werden die marinierten Grünkohlblätter einzeln auf den Backblechen verteilt: es ist für ein optimales Ergebnis wirklich wichtig, daß sich keine zwei Blätter überlappen oder aufeinander liegen.

Nun kommen die Backbleche mit den marinierten Grünkohlblättern in den Backofen und werden bei den oben genannten Temperaturen ca. 40 Minuten lang sanft getrocknet. Man sollte während der Trockenzeit die Ofentür alle 5 - 10 Minuten kurz öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Bitte während des Trockenvorgangs zum Schluß hin die Knusprigkeit immer wieder testen, denn Öfen verhalten sich oft ganz unterschiedlich! Deshalb ist die Zeitangabe wirklich nur ein ganz grober Richtwert: Eure Grünkohlchips sind fertig, wenn ihre Konsistenz hauchzart wie Pergament ist und die Blätter ganz knusprig sind. Sind sie fertig, könnt Ihr sie auf den Backblechen auskühlen lassen und anschließend in eine Schüssel füllen, in der sie bei Bedarf auch nochmals nachgesalzen werden können.

Viel Spaß beim gesunden und leckeren Knabbern!