

Butterkohlcrossies



Dieses Rezept stammt von fitnap.at.

Zutaten

(für eine Portion)

- 150 Gramm Butterkohl
- 2 EL Olivenöl
- Gewürze nach Belieben (z.B. Chili und Salz)

Butterkohl ist der verschollene Verwandte des Wirsings. Seinen Namen verdankt er dem zarten Aroma, der butterweichen Konsistenz und der hellen Farbe seiner Blätter. Unter günstigen Bedingungen wird dieser Kohl bis zu einem Meter im Durchmesser. Da er sehr lockere Köpfe bildet, kann man ihn für ein langanhaltendes Erntevergnügen blattweise ernten.

Dauer der Vorbereitung: 10 Minuten

Dauer des Garens: 30 Minuten

Gesamtdauer: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zubereitung

Trenne als erstes die Kohlblätter von der Mittelrippe und heize den Backofen auf 130 Grad Umluft vor.

Wasche danach die Blätter und lasse sie gut trocknen. Gern auch mit einem Hand- oder Küchentuch trocken tupfen. Gib sie dann in eine Schüssel und füge das Olivenöl und deine Gewürze hinzu.

Jetzt alles gut miteinander vermischen. Nun verteile die Blätter auf ein Backblech und backe sie im Ofen bei 130 Grad Umluft.

Die Garzeit variiert je nach Größe und Konsistenz der Chips. Du solltest sie daher gut im Auge behalten und keinesfalls länger als 30 Minuten im Ofen lassen

Tipp: Damit der Dampf aus dem Ofen entweichen kann, solltest du zwischendurch die Ofentür öffnen.

Du hast ein leckeres Rezept und möchtest es teilen? Schreib uns gerne an.