

## Chips aus Süßkartoffeln & Rote Bete

Rezept für 4 Personen



### ZUTATEN

400 g Süßkartoffeln  
400 g Rote Bete, roh  
1 ½ EL Olivenöl  
½ Meersalz

### ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffeln und Rote Bete schälen und mit einer Küchenreibe in sehr feine, gleichmäßige Scheiben hobeln.
2. Die Chips zuerst auf Küchenpapier auslegen, sodass sie etwas an Feuchtigkeit verlieren.
3. In einer Schüssel mit Olivenöl und Salz gründlich vermischen.
4. Chips auf Backblechen verteilen, unbedingt darauf achten, dass sie sich nicht überlappen und etwas Platz zwischen den Chips ist.
5. Die Chips bei 150 °C Umluft im vorgeheizten Backofen für 1,5 Stunden backen. Hierbei mit einem Holzlöffel die Ofentür einen Spalt geöffnet halten, sodass der dabei entstehende Dampf entweichen kann.
6. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

**Achtung:** Die Garzeit schwankt je nach Backofen und Dicke der Scheiben. Fertig sind sie, wenn sie goldbraun sind.

Zuletzt die Chips für 15 Minuten auskühlen lassen. Sie werden krosser, nachdem sie abgekühlt sind.



Guten Appetit!

wünscht die BASF Gastronomie

#### Unser Tipp:

Würzen Sie die Chips nach Belieben vor dem Backen mit z.B. Paprika- und Chilipulver oder gehacktem Rosmarin und Thymian oder tunken Sie die Chips vorab in Knoblauchöl.



## Grünkohlchips

Rezept für 4 Personen

### ZUTATEN

500 g Grünkohl

2 EL Olivenöl

½ TL Meersalz

½ TL Chiliflocken

### ZUBEREITUNG

1. Grünkohl gründlich waschen, dicke Blattrippen herausschneiden, klein schneiden und trocknen.
2. Grünkohl in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und Chiliflocken gründlich vermischen.
3. Chips auf den Backblechen verteilen, unbedingt darauf achten, dass sie sich nicht überlappen und etwas Platz zwischen den Chips ist.
4. Den Grünkohl bei 100 °C Umluft im vorgeheizten Backofen für 30 Minuten backen. Hierbei mit einem Holzlöffel die Ofentür einen Spalt geöffnet halten, sodass der dabei entstehende Dampf entweichen kann.
5. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
6. Die Grünkohlchips für 15 Minuten auskühlen lassen. Sie werden krosser, nachdem sie abgekühlt sind.



**Guten Appetit!**

wünscht die **BASF** Gastronomie

#### Unser Tipp:

Kohlgemüse eignet sich grundsätzlich hervorragend für die Zubereitung knuspriger Snacks. Probieren Sie es daher auch mal mit Wirsing.



## Geröstete Kichererbsen

Rezept für 4 Personen

### ZUTATEN

2 Dosen Kichererbsen

8 EL Olivenöl

1 TL Kreuzkümmel  
gemahlen

1 TL Koriandersamen,  
gemahlen

1 TL Piment, gemahlen

1 TL schwarzer Pfeffer,  
gemahlen

### ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen abspülen, gut abtropfen lassen und auf einem Küchentuch trocknen lassen.
2. Aus Olivenöl und Gewürzen eine Marinade herstellen.
3. Die Kichererbsen gleichmäßig mit der Gewürzmischung vermengen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die gewürzten Kichererbsen auf dem Backblech verteilen.
5. Die Kichererbsen im vorgeheizten Backofen für 20 bis 30 Min. und 200 °C Umluft backen, bis sie knusprig sind.
6. Danach die Kichererbsen etwas abkühlen lassen.



Guten Appetit!

wünscht die BASF Gastronomie

#### Unser Tipp:

Lecker sind die Kichererbsen auch in Kombination mit Olivenöl und Currypulver oder Fenchelsamen, Rosmarin und Thymian.

