

Stephan Hentschel
Grünkohlchips

Mittwoch, 3. Januar 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche, Vegetarisch, Schnelle Küche, Leichte Küche

Zutaten:

250 g	Grünkohl
50 ml	Sesamöl, geröstet
50 ml	Sojasauce

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Grünkohl vom Strunk befreien. Die Blätter waschen und gründlich trocken tupfen.
3. Die Grünkohlblätter in eine Schüssel geben und mit Sesamöl und Sojasauce marinieren.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die marinierten Grünkohlblätter darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten rösten.

Pro Portion: 140 kcal/ 575 kJ

2 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 14 g Fett