

Gemüse-Chips aus dem Ofen

Gemüsechips:

300 g festk. Kartoffeln	300 g Möhren	200 g Pastinaken
200 g rote Bete	3 EL Olivenöl	3 TL Salz

Joghurt-Gurken-Dipp:

200 g griech. Joghurt	1/2 grüne Salatgurke	Salz, Pfeffer, Zucker
1 TL Olivenöl	1/2 TL Zitronensaft	1/2 TL Zitronen-Zesten
1 Knoblauchzehe		

Waschen und schälen Sie das Gemüse. Hobeln Sie es mit einem Gemüsehobel oder Sparschäler in hauchdünne Scheiben.

Geben Sie die Gemüsescheiben getrennt nach Sorten in drei Schüsseln, damit sie nicht abfärben. Vermengen Sie die Scheiben mit Salz und lassen sie dann 20 Minuten ruhen, um ihnen Wasser zu entziehen. Spülen Sie das Gemüse dann mit Wasser ab, damit es nicht zu salzig wird. Danach mit Küchentrepp gut abtrocknen.

Geben Sie die Scheiben wieder zurück in jede Schüssel. Marinieren Sie die Kartoffeln, Möhren, Pastinaken und die rote Bete jeweils mit 1 EL Olivenöl und Pfeffer, eventuell noch mit Rosmarin und Thymian.

Legen Sie zwei Bleche mit Backpapier aus. Verteilen Sie die Scheiben so, dass sie nicht zu eng liegen. Schieben Sie beide Bleche in den Ofen. Backen Sie die Chips bei 180 Grad Umluft etwa 20 Minuten lang knusprig.

Waschen Sie die Gurke. Reiben Sie sie sehr fein. Geben Sie das Gurkenmus auf ein Sieb, damit Wasser abtropft. Reiben Sie Knoblauch. Verrühren Sie Joghurt, Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, Zesten, Knoblauch und Olivenöl. Heben Sie das Gurkenmus unter.

test Oktober 2017