

## viel für wenig | Gemüse-Chips aus dem Ofen

---

Rezept von Björn Freitag

### Zutaten für 2 Bleche:

- 1 Rote Bete
- 1 Möhre
- 2 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
- ½ große Süßkartoffel
- 5 EL Rapsöl
- 1 Prise Chiliflocken
- 1 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

Ofen auf 150 °C Umluft aufheizen.

Gemüse schälen und in möglichst gleichmäßig dünne Scheiben hobeln (1 – 2 mm dick). Besonders gut geht das mit einer Aufschnittmaschine. In einer Schüssel Öl und Gewürze miteinander vermischen und die Gemüsescheiben darin marinieren. Anschließend auf 2 Backblechen verteilen, die Scheiben sollten einander nicht berühren.

Gemüsescheiben für ca. 40 Minuten backen. Alle 10 – 15 Minuten die Ofentür öffnen und Chips wenden, sodass sie gleichmäßig backen und die Feuchtigkeit verdampfen kann. Gemüse-Chips aus dem Ofen nehmen, wenn sie knusprige Ränder haben.

**Achtung:** Wenn die Scheiben nicht alle gleich dünn sind, werden einige Chips eher fertig als andere.

Chips auf einem Geschirrtuch oder auf Küchenpapier abkühlen lassen, damit sie an der Luft knusprig werden. Bei Bedarf noch einmal nachwürzen.

*Rezept: Björn Freitag*

*Quelle: viel für wenig vom 06.09.2021*

*Episode: Nie mehr meckern übers Essen! Kochkurs für die ganze Familie*

