Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Kohlblätter-Chips

Gemüse
Für die Verwertung der Blätter von Karfiol, Broccoli oder Kohlrabi
Pikante Aufläufe und im Rohr Gebackenes
Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 EL Olivenöl
- Salz
- n.B. Gewürze (z.B. Chilipulver)
- ca. 120 g Blätter von Karfiol, Broccoli oder Kohlrabi

Zubereitung:

Olivenöl, Salz und Gewürze in einer Schüssel vermischen. Backrohr auf 120°C (mit Umluftfunktion) vorheizen. Die Kohlblätter waschen. Die dicken Blattrippen bzw. Stiele abschneiden, sie werden ebenfalls verwendet. Alle Teile trocken tupfen und in die Schüssel geben. Gut mit der Marinade vermengen. Blätter und Blattrippen bzw. Stiele auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im Backrohr 25 bis 30 Minuten lang backen, bis die Chips knusprig sind.

Zeitaufwand: rund 40 Minuten