



ZWEIERLEI GRÜNKOHL-CHIPS

1. THYMIAN-ZITRONEN-CHIPS:

ca. 150 g Grünkohl
2 EL Olivenöl
1 TL Thymian
Zitronenabrieb
Salz und Pfeffer

- in mundgerechte Stücke rupfen, waschen und trocknen.
- Öl, Gewürze und Abrieb vermischen und die Blätter marinieren.
- Für 45 min. in den auf 100 °C vorgeheizten Ofen backen.

2. SESAM-ZITRONEN-CHIPS:

ca. 150 g Grünkohl
1-2 EL Olivenöl
1 TL Tahini
1 EL Sesam
Zitronenabrieb
1 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer

- in mundgerechte Stücke rupfen, waschen und trocknen.
- Öl, Sesam, Tahini, Gewürze und Abrieb vermischen und die Blätter marinieren.
- Für 45 min. in den auf 100 °C vorgeheizten Ofen backen.