

Selbst gemachte Topinambur-Chips

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Topinambur
- 1 EL Rapsöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise (nach Belieben) edelsüßes Paprikapulver

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Topinambur-Knollen gründlich waschen und mit der Gemüsebürste säubern, nicht schälen. Gut trocken tupfen und anschließend mit einem Gemüsehobel oder einem Sparschäler in hauchdünne Scheiben hobeln.

Öl und Gewürze in einer Schüssel zu einer Marinade verquirlen. Die Topinambur-Scheiben dazugeben und sehr gründlich vermischen. Die Scheiben sorgfältig auf dem Backblech verteilen. Sie dürfen sich nicht überlappen, sonst können sie nicht richtig trocknen.

Etwa 30 Minuten im Ofen garen, dabei einen Topflappen oder Holzlöffel in die Backofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Nach 10-15 Minuten die Scheiben wenden. Wichtig: Zum Ende der Backzeit hin die Chips gut im Auge behalten, damit sie nicht verbrennen. Je nach Größe brauchen die Chips unterschiedlich lange, zudem kann die Backzeit je nach Ofenmodell variieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 30.09.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen