



Knusperdünnere Knabberspaß

Chips aus Gemüse, Früchten und Teig

von

Solveig Darrigo-Dartinet
Diätassistentin und Ernährungsberaterin

Fotos: Bernard Radvaner
Styling: Motoko Okuno



Um Ihnen die Rezeptauswahl zu erleichtern, haben wir jeweils Schwierigkeitsgrad und Kosten angegeben.

einfach		günstig	
mittel		normal	
schwierig		etwas teurer	

ISBN 978-3-572-08120-2

1. Auflage

German translation copyright: © 2014 by Bassermann Inspiration, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Published originally under the title „Nouvelles Variations Gourmandes – Chips légumes et fruits“

© 2012 by Editions Solar, Paris

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Realisation der deutschen Ausgabe: trans texas publishing, Köln

Übersetzung: Aggi Becker, Köln

Herstellung: Elke Cramer

Projektleitung: Anja Halveland

Die Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Satz: trans texas publishing, Köln

Druck und Verarbeitung: Druckerei Theiss, St. Stefan

Printed in Austria



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier Profimatt wurde produziert von Sappi Ehingen.

Inhalt

Einleitung 5

Herzhafte Chips 6

Süße Chips 46

Tipps für die Zubereitung 62



Einleitung

Knusprigen Chips kann keiner widerstehen, doch im Hinblick auf ihre Nährwerte genießen sie einen schlechten Ruf. Da liegt das ganze Elend begraben: Werden wir schwach, dann liegen uns die Chips schwer im Magen und drücken aufs Gemüt.

Dennoch kann ich verführerischen, knusprig-dünnen Chips einfach nicht widerstehen. Da Ernährungsberater wie ich auch nicht stärker mit der Tugend der Mäßigung gesegnet sind als andere Menschen, habe ich eine Lösung gefunden – ich bereite meine eigenen, gesunden Chips zu!

Die »leichten« Chips, die es zu kaufen gibt, enthalten etwa 25 Prozent Fett, doch die hausgemachten Chips aus diesem Buch haben höchstens 4 Prozent! Sie werden mit einer Reibe in feine Scheiben geschnitten, nicht frittiert, sondern mit wenig Öl im Backofen gegart und mit einer kleinen Prise Salz (oder Zucker) gewürzt – und schon kann man ohne schlechtes Gewissen schlemmen.

Natürlich dachte ich zunächst nur an Kartoffelchips. Doch dann habe ich mich an verschiedene Gemüse gewagt und sie mit Gewürzen und Kräutern verfeinert. Zunächst habe ich die Chips nur als Snack oder zu einem Glas Wein gereicht; nach und nach habe ich auch leichte Saucen dazu kreiert. Dann verlangte mein Gaumen nach süßen Chips aus Früchten.

Servieren Sie Chips auf einer herzhaften Suppe, einem gemischten Salat, püriertem Gemüse oder einem Obstkompott. schon sieht das angerichtete Essen besonders appetitlich aus.

Und schon eine kleine Menge sorgt für großen Genuss!

Karottenchips mit Joghurt-Kreuzkümmel-Dip

Für 4 Personen
Zubereiten: 10 Minuten
Garen: 30 Minuten



Chips

3 Karotten
Erdnussöl

1 EL Kreuzkümmelsamen

Dip

1 Becher Naturjoghurt
1 EL Sesampaste (Tahini)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz

- Den Backofen auf 150 °C vorheizen.
- Die Karotten schälen, abspülen und trocken tupfen. Mit einer Reibe oder Mandoline in feine Scheiben hobeln und auf einer Silikonbackmatte oder einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die Karottenscheiben von beiden Seiten mit Öl bestreichen, mit Kreuzkümmelsamen bestreuen und 30 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.
- Alle Zutaten für den Dip vermengen.
- Die Chips aus dem Ofen nehmen und mit dem Dip servieren.

Chip-Tipp Verwenden Sie möglichst dicke Karotten für dieses Rezept, um große Scheiben für die Chips zu erhalten.



Süßkartoffel-Chips mit Kokosnuss

Für 4 Personen
Zubereiten: 5 Minuten
Garen: 40 Minuten



1 Süßkartoffel

Erdnussöl

1 EL Kokosraspel

- Den Backofen auf 150 °C vorheizen.
- Die Süßkartoffel schälen, abwaschen und trocken tupfen. Dann mit einer Küchenreibe in feine Scheiben hobeln und auf einem Silikonblech oder einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten.
- Die Süßkartoffelscheiben von beiden Seiten mit einem Pinsel mit Öl bestreichen, mit Kokosraspeln bestreuen und 40 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.
- Die Chips aus dem Ofen nehmen und servieren.

Chip-Tipp Ersetzen Sie die Kokosraspel durch Vanillepulver, das Sie zuvor mit etwas Öl vermischt haben.



Karotten-Pastinaken-Süppchen mit Pastinakenchips

Für 4 Personen
Zubereiten: 15 Minuten
Garen: 1 Stunde



Chips

2 kleine Pastinaken
Olivenöl

Suppe

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
½ TL Kurkuma
1 große Kartoffel,
in kleinen Würfeln
2 mittelgroße Pastinaken,
in kleinen Würfeln
2 Karotten, in kleinen Würfeln
100 g passierte Tomaten
1 Würfel Gemüsebrühe (Bio)
Meersalz
4 Stängel Kerbel (nach Belieben)
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

- Den Backofen auf 150 °C vorheizen.
- Die zwei kleinen Pastinaken schälen und mit der Reibe oder Mandoline in feine Scheiben hobeln. Die Pastinakenscheiben auf einer Silikonbackmatte oder einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit einem Pinsel von beiden Seiten mit Öl bestreichen und 30 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.
- Das Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebel in das Öl geben und mit Salz und Kurkuma bestreuen. Unter ständigem Rühren 3 Minuten garen, ohne die Zwiebel zu bräunen.
- Kartoffel, mittelgroße Pastinaken und Karotten in den Topf zur Zwiebel geben und die passierten Tomaten hinzufügen. Den Würfel Gemüsebrühe in etwas Wasser auflösen und über die Zutaten gießen. Mit Meersalz würzen. Den Deckel auf den Topf legen und 20–30 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.
- Kurz vor dem Servieren mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe auf vier Schalen verteilen.
- Die Chips aus dem Backofen nehmen und auf die Suppe legen. Nach Belieben mit 1 Stängel Kerbel garnieren.

Chip-Tipp Für mehr Farbe können Sie auch Chips aus Karotten und Pastinaken zubereiten.



Kartoffelchips mit Rosmarin und provenzalischer Sauce

Für 4 Personen
Zubereiten: 20 Minuten
Wässern: 10 Minuten
Garen: 1 Stunde



Chips

450 g festkochende
Kartoffeln (z. B. Bintje)

2 EL Rosmarin

3 EL Olivenöl

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Provenzalische Sauce

1 Zwiebel

1 TL Olivenöl

200 g passierte Tomaten

1 Prise Zucker

1 TL Kräuter der Provence

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

- Die Kartoffeln sorgfältig waschen und mit der Reibe oder Mandoline in feine Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und 10 Minuten ziehen lassen. Abgießen, unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit einem Küchentuch trocken tupfen.
- Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Zwei antihafbeschichtete Backbleche leicht mit Öl einpinseln, die Kartoffelscheiben in einer Schicht darauf verteilen und mit dem restlichen Öl bestreichen.
- Mit Rosmarin bestreuen und etwa 40 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Die Chips nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.
- In der Zwischenzeit die Provenzalische Sauce zubereiten. Die Zwiebel schälen und hacken. Das Olivenöl in einer antihafbeschichteten Pfanne erhitzen.
- Die gehackte Zwiebel hineingeben und auf mittlerer Stufe 5 Minuten dünsten.
- Passierte Tomaten, Zucker, Salz und Kräuter der Provence zufügen. Mit einem Holzlöffel umrühren, die Pfanne abdecken und köcheln lassen.
- Nach 10 Minuten den Deckel abnehmen und die Hitze auf kleine Stufe reduzieren, damit die Sauce etwas einkocht. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
- Die Chips aus dem Backofen nehmen und auf dem Backblech auskühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Tomatensauce servieren.

Chip-Tipp Anstelle von Rosmarin können Sie die Chips auch mit Thymian oder getrocknetem Oregano würzen.



Auberginencreme mit Sesam-Chips

Für 4 Personen
Zubereiten: 20 Minuten
Garen: 30 Minuten



Auberginencreme

2 große Auberginen

2 EL Sesampaste (Tahini)

1 TL Kreuzkümmel

Korianderblätter (nach Belieben)

Salz

Chips

1 Eiweiß

25 g Weizenmehl (Type 550)

1 EL Sesamöl

1 EL Sesamsaat, plus etwas mehr
zum Bestreuen

1 Prise Salz

- Die Auberginen der Länge nach halbieren, ohne sie zu schälen. 20 Minuten im Dampfbad garen.
- Mit einem Esslöffel das weiche Fleisch aus den Auberginenhälften lösen und mit Sesampaste und Kreuzkümmel vermischen.
- Mit Salz abschmecken und, falls nötig, nachwürzen. Nach Belieben mit Korianderblättern verzieren. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.
- Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Die Zutaten für die Chips nacheinander vermengen.
- Dann die Mischung mit einem Teelöffel portionsweise in ausreichendem Abstand auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit dem Löffelrücken andrücken und fein ausbreiten.
- Mit Sesamsaat bestreuen und etwa 12 Minuten im vorgeheizten Backofen garen, bis die Chips Farbe angenommen haben.
- Die Auberginencreme mit den Sesam-Chips servieren.

Chip-Tipp Sie können Sesamsaat und Salz im Rezept durch „Gomasio“ ersetzen, einem Sesamsalz, das im Bioladen oder Asia-Shop erhältlich ist. Die Mischung aus gerösteter Sesamsaat und Meersalz hat einen köstlichen Geschmack.



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Solveig Darrigo-Dartinet

Knusperdünner Knabberspaß

Chips aus Gemüse, Früchten und Teig

Gebundenes Buch, Pappband, 72 Seiten, 22,5x22,5

ISBN: 978-3-572-08120-2

Bassermann Inspiration

Erscheinungstermin: April 2014

Hier ist Naschen erlaubt!

Gemüse- und Obstchips aus dem Backofen sind lecker, fettarm und dazu auch noch gesund. Dieses Buch bietet 26 pikante und süße Knabbereien, viele mit köstlichem Dip.