

Federkohlchips



Rezept

4 Stangen Federkohl

150 g Cashewnüsse

1/2 Zitrone Saft

2 cl starkes Bouillon

evt. Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Kohlblätter in Stücke zupfen, gründlich waschen und trocken tupfen. Die Cashewnüsse in einem Kutter kleinmachen, mit dem Zitronensaft und dem Bouillon mischen und mit den Kohlblättern in einer grossen Schüssel vermischen, bis alle Blätter gleichmässig mit der Masse überzogen sind. Den Ofen auf 120 Grad heizen und den Kohl auf einem Blech ca. 40 Minuten trocknen lassen. Ich habe die Ofentür dabei einen Spalt offen gelassen. Am Schluss, je nach Bedarf, noch nachsalzen und pfeffern.

Federkohl ist eine alte Blattkohllart und erlebt wahrscheinlich auf Grund seiner sehr gesunden Inhaltsstoffe gerade Revival. Leider finde ich es nicht so einfach, ihn schmackhaft zuzubereiten. Eine Kollegin hat mir jedoch geraten, die Blätter in Stücke zu reissen, mit einer leckeren Nussmarinade zu mischen und im Ofen trocknen zu lassen. So entsteht eine Art gesunder Chips. Ich habe diese Idee ausprobiert und die Chips an den Geburtstag einer guten Freundin mitgebracht. Die Gäste waren begeistert.