

Blumenkohlblätter-Chips

Meistens werden nur die Röschen des Blumenkohls zubereitet, die Blätter sind in den Augen vieler bestenfalls noch Kaninchenfutter. Dabei sind die Blätter aromatischer als der Kohlkopf selbst und dazu noch reich an Vitamin K. Zum Verzehr geeignet sind die eng am Kohlkopf anliegenden Blätter, welche noch jung und zart sind.

Zutaten:

- Blätter eines ganzen Blumenkohls, gewaschen
- 2 EL Pflanzenöl
- 1-2 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Dicke Stiele in der Blattmitte entfernen und aufheben, da sie ebenfalls mariniert werden.
2. Öl, Gewürze, Salz und Pfeffer in einer breiten Schüssel zu einer Marinade vermengen.
3. Blattgrün und in dünne Streifen geschnittene Stiele in der Marinade wenden.
4. Backblech mit Backpapier oder einer Mehrweg-Alternative auslegen. Die Blätter und Stiele darauf verteilen und das Blech auf die mittlere Schiene des auf 200 ° C (Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofens schieben.
5. Die knusprigen Blätter nach 15 Minuten aus dem Ofen nehmen. Die Stängel sind nach 20-25 Minuten gar.

Die Chips schmecken pur oder als Topping in einer Blumenkohlsuppe.