

Dein Gemüsebox-Rezept

Grünkohl-Chips & Potato Wedges mit StadtFarm Ketchup

Zutaten für 2 Personen

Grünkohl-Chips

Potato Wedges

Grünkohl (nur die Blätter ca. 250 g)

350 g Kartoffeln

2 EL Öl

3 EL Öl

Würzmischung:

1/2 TL Salz

Würzmischung:

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 EL Thymian

1/2 TL Salz

1 EL Sesam

1 Prise Pfeffer

Zubereitung Grünkohl-Chips:

- Grünkohl waschen, die Blätter von den dicken Stängeln zupfen und trocken tupfen.
- Die Blätter in eine Schale geben, Salz, Thymian und Sesam dazugeben.
- Öl darüber geben und die Gewürze mit dem Öl in die Blätter einmassieren.
- Anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
- ➔ Damit der Grünkohl im Ofen richtig kross wird, ist es wichtig die abgezupften Blätter bei einer niedrigen Temperatur von 100 °C bis maximal 120 °C zu backen. Bei höheren Temperaturen werden die Blätter zu schnell braun. Zudem sollte ein Kochlöffel zwischen Backofen und die Backofentür geklemmt werden. So kann die feuchte Luft schnell entweichen und die Chips werden schön kross.
- Die Grünkohlblätter bleiben ca. 12-15 Minuten im Backofen.
- Auf dem Backblech auskühlen lassen und dann in eine Schale füllen.

Zubereitung Potato Wedges:

- Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden und mit Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.
- Auf dem Backblech 25 Minuten im Ofen bei etwa 180 °C Umluft goldbraun backen.
- Dazu passt ein Salat und unser StadtFarm Ketchup - guten Appetit!

Bestelle jetzt unsere Gemüse- und Fischboxen als Sammelbestellung für Dich und Deine Mitwirkenden. Ab 5 Boxen, die zeitgleich an einen Ort wie Büro, Verein oder Praxis geliefert werden, gibt es Sonderkonditionen! Infos auf unserer Webseite unter Shop, Firmenbestellungen. www.stadtfarm.de