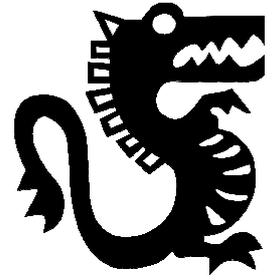


---

---

# Wöchentliche Challenge 3



## Essen und Trinken

---

---

### **KNUSPRIGE KARTOFFELCHIPS**

#### **– UNSERE TIPPS SCHRITT FÜR SCHRITT**

1. Zunächst müssen die Kartoffeln gründlich gewaschen oder geschält werden. Du kannst die Chips mit oder ohne Schale zubereiten.
2. Schneide die Kartoffeln dann mit einem Gemüsehobel, Sparschäler oder einem Gemüsemesser in ca. 2 mm dünne Scheiben. Damit die Chips weder zu weich noch zu dunkel werden, dürfen die Kartoffelscheiben weder zu dick noch zu dünn sein.
3. Um die geschnittenen Scheiben von überflüssiger Stärke zu befreien, werden diese nochmals vorsichtig in kaltem Wasser gewaschen. Wiederhole den Vorgang so lange, bis das Wasser nicht mehr trüb, sondern klar ist.
4. Nun legst Du die Scheiben auf Küchentücher und tupfst sie trocken. Das ist wichtig, damit die Chips später schön knusprig werden.
5. Anschließend werden die Kartoffelscheiben im Topf oder einer Pfanne, im Backofen oder der Mikrowelle zu leckeren Kartoffelchips frittiert bzw. gebacken.

Diesen Schritt gucken wir uns im Folgenden nochmals im Detail an.

#### **ZUBEREITUNG IM BACKOFEN**

Chips lassen sich einfach und schnell auch im Backofen herstellen. Im Ofen gebackene Chips kommen mit wenig Fett aus.

1. Heize den Backofen als erstes auf 180 bis 200 Grad vor.
2. Verrühre dann etwas Öl mit Gewürzen nach deinem Geschmack und bestreiche die vorbereiteten Kartoffelscheiben dünn mit der Öl- und Gewürzmischung.
3. Lege die Kartoffelscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech. Die Backzeit beträgt ca. 15 Minuten. Die Chips sollten dann eine leicht bräunliche Farbe haben.
4. Gewürzt sind die Chips bereits. Du musst sie vorm Servieren nur noch abkühlen lassen.

---

---

# Wöchentliche Challenge 3



## Essen und Trinken

---

---

### **BLITZSCHNELL FERTIG IN DER MIKROWELLE**

Wenn es schnell gehen soll, kannst du Chips auch in der Mikrowelle zubereiten. Diese Zubereitungsvariante kommt ganz ohne Fett aus.

1. Spieße rohe Kartoffelscheiben auf Holzspieße. Die Scheiben sollten sich nicht berühren.
2. Lege die Spieße dann auf einen Suppenteller, sodass die Spießenden auf dem Tellerrand aufliegen und die Scheiben nicht den Boden des Tellers berühren. Es passen ungefähr 3 Spieße auf einen Teller.
3. Schalte die Mikrowelle ein. Bei 700 Watt sind die Chips in ca. 9 Minuten fertig. Streue ein wenig Salz darüber und das Knabbervergnügen kann beginnen!

### **GEMÜSECHIPS ALS KARTOFFELCHIPS ALTERNATIVE**

Eine gesunde und gute Alternative zu den üblichen Kartoffelchips sind Gemüsechips. Besonders lecker sind Chips, die aus Süßkartoffeln, Pastinaken oder Roter Bete gebacken werden. Auch diese kannst Du problemlos selbst zubereiten.

Für unser Rezept verwenden wir neben Kartoffeln Olivenöl und Gewürze wie Chili und Kurkuma. Je nach Geschmack, kannst du deine eigenen Chips auch mit Salz, Pfeffer oder Paprika würzen.

#### Zutaten:

500 g Kartoffeln  
2 Knoblauchzehen  
50 ml Olivenöl  
1/2 TL Chilipulver  
1-2 Messerspitzen Cumin  
1/2 TL Kurkuma  
Salz  
Backpapier

#### Zubereitung:

Für die Zubereitung brauchst Du ca. 25 Minuten, aber es geht sehr leicht

---

---

# Wöchentliche Challenge 3



## Essen und Trinken

---

---

1. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl, Chilipulver, Knoblauch, Cumin, Kurkuma und Salz mischen.
2. Kartoffelscheiben ins Gewürzöl geben und darin wenden. Erst in einem Sieb, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen  
(E- Herd: 225°/ Umluft: 200 °C/ Gas: Stufe 4) 10-12 Minuten backen, dabei nach ca. 6 Minuten wenden. Herausnehmen und auf Küchenpapier legen.