



Gemüsechips

aus dem Airfryer



Gemüsechips

Zutaten

Für etwa 150 g Chips

Gemüsechips

- 2 Rote Bete (ca. 250 g)
- 2 Pastinaken oder Gelbe Bete (ca. 250 g)
- 1 Süßkartoffel (ca. 250 g)
- 6 große Wirsingblätter
- 4 EL Rapsöl
- 1 TL Salz

Meersalzflocken zum Bestreuen

Dip

- 200 g Schmand
- 150 g Frischkäse
- 100 g Naturjoghurt
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Wurzelgewürse hobeln

Rote Bete, Pastinaken und Süßkartoffel schälen und mit dem Gemüsehobel in Scheiben von 1,5 bis 2 mm schneiden. Dünnere Scheiben verbrennen an den Rändern, bevor die Mitte trocken ist.

2. Wasser ziehen

Die Scheiben auf Küchenpapier auslegen, leicht salzen und 10 Minuten stehen lassen. Dann sorgfältig trockentupfen.

3. Ölen

Die Scheiben portionsweise mit je einem Esslöffel Öl vermengen, bis sie hauchdünn benetzt sind. Die Rote Bete in einer eigenen Schüssel ölen und später auch separat garen, sonst färbt sie alles andere rosa ein.

4. Wurzelgewürse garen

Bei 150 °C in Chargen im Airfryer garen, jeweils in einer einzigen Lage im Korb. Süßkartoffel und Pastinake brauchen 10 bis 12 Minuten, Rote Bete 12 bis 14 Minuten. Nach der Hälfte einmal durchschütteln und ab Minute 8 alle zwei Minuten kontrollieren – die letzten Minuten entscheiden.

5. Wirsing vorbereiten

Die Blätter waschen, sehr gründlich trocknen und den dicken Mittelstrunk herausschneiden. In grobe Stücke reißen, mit wenig Öl massieren. Danach bei 130 °C nur 4 bis 5 Minuten garen.

6. Auskühlen lassen

Alle Chips auf einem Gitter ausbreiten. Sie werden erst beim Abkühlen richtig knusprig, direkt aus dem Korb wirken sie noch weich.

7. Dip anrühren

Schmand, Frischkäse und Joghurt glattrühren. Knoblauch fein reiben, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, beides unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 20 Minuten kühl stellen.

8. Anrichten

Die Chips auf einer Platte anrichten und mit Meersalzflocken bestreuen. Den Dip separat dazustellen.