

## Grünkohlchips aus dem Ofen

### Zutaten für 2 Bleche:

- 250 g Grünkohl
- 2 EL Olivenöl (oder Sesamöl)
- 1 EL Sojasauce
- Salz



**Arbeitszeit:** ca. 10 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 25 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 35 Minuten

### Zubereitung

1. Wasche den Grünkohl und tupfe ihn trocken. Entferne den Strunk. Zupfe die Blätter in chipsgroße Stücke und gib sie in eine große Schüssel.
2. Verrühre das Öl, die Sojasauce und Gewürze miteinander.
3. Verteile die Ölmischung über den Grünkohlblättern und mische alles mit den Händen gut durch.
4. Heize deinen Backofen auf 100°C Umluft vor. Belege 2 Backbleche mit Backpapier. Verteile auf den Backblechen die Grünkohlblätter und achte darauf, dass sie möglichst einzeln liegen.
5. Backe die Grünkohlchips für 25 Minuten. Öffne zwischendurch alle 5 Minuten kurz den Ofen, damit die Feuchtigkeit aus dem Backofen entweichen kann. So werden deine Chips schön knusprig.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

