

Alternative Chips (von Harald Schweim)

Wer ist ihnen nicht verfallen, den Kartoffelchips vor dem Fernseher! Und in der Langweile der Corona-Zeit findet man sie dann auf Hüften und am Bauch wieder. Dabei ist die Kartoffel nicht der Bösewicht, es ist das Fett der Zubereitung. 100 Gramm Kartoffelchips haben einen Energiewert von etwa 2200 Kilojoule (530 Kilokalorien). Sie enthalten rund 50 Gramm Kohlenhydrate, 35 Gramm Fett und sechs Gramm Protein. Abgesehen von der nur gesalzenen, ursprünglichen Variante, die auch bei industrieller Produktion nur aus Kartoffeln, Pflanzenöl und Salz besteht, enthalten Kartoffelchips in der Regel neben Gewürzen wie Paprika auch Aromastoffe und Geschmacksverstärker, meist Mononatriumglutamat.

Es gibt eine einfach zuzubereitende Alternative aus Pastinaken, Süßkartoffeln oder Petersilienwurzeln. (Ich bevorzuge Petersilienwurzeln ob des Geschmacks). Auch hier ist SPARSAME Verwendung von Öl das A und O. Allerdings können wir gesundes Olivenöl verwenden, anders als bei industriellen Kartoffelchips. Und wir brauchen keine künstlichen Aromastoffe und Geschmacksverstärker.

Zutaten: Wir brauchen für zwei Personen 3-5 Petersilienwurzel, möglichst dicke. Kräftig unter fließend Wasser abbürsten, abtrocknen. Deshalb so viele, weil wir ggf. nur den dicken Teil verwenden, den dünnen abtrennen und für eine tolle „Frische Suppe“ (norddeutsch für eine sättigende Wintersuppe auf Ochsenbeinscheibenbasis mit vielen Wintergemüsen, Schwemm- und Hackfleischklößchen).

Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Rauchsatz, gutes Olivenöl

Technisch: Gurkenhobel (werden mit dem Messer meist zu dick), große Schüssel mit Deckel, Backofen (möglichst Umluft), Backpapier, Küchentuch oder Küchenkrepp.

Die Petersilienwurzelabschnitte mit einem Gurkenhobel dünn in Scheiben raspeln, abtupfen, und den Ofen auf 160° C bei Umluft (sonst 180° Vorheizen Olivenöl (ausprobieren) mit den Gewürzen in der Deckelschale verrühren. Die Menge muss so groß sein, dass die abgetrockneten Petersilienwurzelscheiben, die man hinzugibt, nach kräftigem Schütteln der verschlossenen Schale benetzt sind, aber nicht in „Öl schwimmen“ (Kalorien!!) Bei Umluft mehrere Blech (sonst leider nur eines) mit Backpapier belegen und die Petersilienwurzelscheiben so darauf verteilen, dass sie möglichst nur in einer Schicht liegen (deshalb auch nur für ZWEI, nicht VIER Personen).

Jetzt für ca. 30 min (Richtzeit, nach dem Aussehen gehen. Die Scheiben müssen sich wellen und knusprig werden. Achtung, verbrennen schnell!)

Die Chips müssen recht rasch verzehrt werden, (ist meist gesichert), weil sie sonst weich werden (durch Luftfeuchtigkeit). Wir benutzen die Chips auch als Beilage (mit sonst nix) zu gebratenem Pizza-Fleischkäse als Hauptmahlzeit.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Zubereiten und einen guten Appetit.