



BESTE SCHWARZKOHLCHIPS

Zutaten:

350 g Schwarzkohl (vom Strunk gezogen) = 100 g

Marinade:

3 EL Olivenöl
 3 EL Ahornsirup
 3 EL Sojasoße
 1 gute Prise geräuchertes Paprikapulver
 1 Prise Kreuzkümmel
 2 EL Sesam
 3 EL Limettensaft

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C Umluft/Obergrill vorheizen und ein Backblech mit einer Backmatte oder Backpapier auslegen.

Die gezupften Blätter in eine Schüssel geben, mit der Marinade gut vermischen und auf dem Backblech dünn verteilen. Ca. 10-15 Minuten backen, bis der Kohl knusprig raschelt!

Tipps:

- Das Ganze funktioniert natürlich auch schonend im Dörrgerät oder bei niedriger Temperatur im Backofen. Es dauert halt nur länger bis er knusprig ist.
- Lässt sich auch wunderbar mit Grünkohl zuzubereiten!

Abwandlungen:

- Die Marinade lässt sich beliebig abwandeln – Man kann noch rosenscharfes Paprikapulver, Chilipulver oder Knoblauch hinzufügen. Oder man gibt noch Hefeflocken dazu und lässt dann den Kreuzkümmel, sowie Sesam weg, für ein käsiges Aroma.
- Die Chips eignen sich auch hervorragend als Topping auf einer cremigen Suppe, z. B. Kürbis.



KALE SANDWICH

Zutaten

| | |
|-----------|--|
| 4 | Scheiben Sandwichtoast Vollkorn |
| 1 | kleine reife Avocado |
| 100g | gekochte Kichererbsen, mit der Gabel zerdrückt |
| 1 | Tomate |
| 350g | Schwarzkohl (vom Strunk gezogen) = 100g |
| 1 | rote Zwiebel, geschält |
| 2 EL | Sesamöl geröstet |
| 1 EL | geriebener Ingwer |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 100g | Orangensaft |
| 2 EL | Sojasoße |
| 1 TL | Ahornsirup |
| n. Bedarf | Salz und Pfeffer |

Zubereitung:

Die Zwiebeln in Ringe schneiden und in einer heißen Pfanne, mit Sesamöl anbraten. Nun den Schwarzkohl, Ingwer, Tomatenmark mit in die Pfanne geben, kurz mitrösten und dann mit Orangensaft, Sojasoße und Ahornsirup ablöschen. Die Flüssigkeit verkochen lassen. In einer Schüssel die zerdrückten Kichererbsen, mit der Avocado und kleingeschnittenen Tomaten vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine zweite Pfanne erhitzen und die Toastbrot-scheiben mit oder ohne Öl darin toasten. Die Scheiben mit der Creme bestreichen, dann den Kohl dazwischen geben, und alles zu einem Sandwich zusammenklappen.





Tipps:

- Wer mag kann die leere Pfanne des Schwarzkohls auch noch mit der Toastbrotsscheibe auswischen, für ein kräftig leckeres Sandwich!
- Man kann den Schwarzkohl auch 1 zu 1 ersetzen mit Grünkohl, oder auch Rotkohl, sowie Rosenkohl etc. hierfür verwenden.

Abwandlungen:

- Passt auch zu Pasta/glutenfreier Reispasta. Dabei den Schwarzkohl einfach unter die Pasta mischen, die Kichererbsen ganz lassen und dazu tun. Die Avocado und Tomatenwürfel frisch darüber geben.
- Als Grundlage für das Sandwich kann man auch schnell einen Hummus verwenden.
- Wer möchte kann das Toastbrot mit Butter einstreichen, dann in der Pfanne rösten und danach mit Knoblauch einreiben.
- Anstelle von Ingwer und Tomatenmark, kann man auch eine Misopaste zum Schluss unterrühren.
- Oder ganz einfach nur die Zwiebeln und Schwarzkohl mit seiner Lieblings Barbecue Soße anrösten.