Bärlauch-Chips

Knusprig. Würzig. Aromatisch. Bärlauch-Chips sind nicht nur ein ganz besonderer Snack, sondern auch eine optimale essbare Deko für deine Gerichte. So naschen wir sie nicht nur gern pur, sondern servieren sie zum Beispiel gerne als Topping auf Bärlauch-Risotto, zu Bärlauch-Risotto, zu Kartoffelpüree und anderen cremigen Speisen. Der Grund: Bärlauch-Chips verleihen deinen Gerichten einen besonderen Crunch und sorgen durch die feine Knoblauch-Note für ein noch intensiveres Geschmackserlebnis.

Bärlauch-Chips | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen): 12 Blätter Bärlauch | 1 Esslöffel Olivenöl | Salz

Bärlauch-Chips | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (15 Minuten): 1. Bärlauchblätter auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. 2. Bärlauch dünn mit Olivenöl einpinseln. 3. Etwas Salz über die Blätter streuen. 4. Bärlauch bei 180 Grad circa 10 Minuten knusprig backen. Da der Bärlauch sehr empfindlich ist, kann die Backzeit hier jedoch von Backofen stark variieren. Ich empfehle daher die Blätter im Blick zu behalten und herauszunehmen, sobald sie knusprig werden.

Bärlauch-Chips passen hervorragend zu Bärlauch-Risotto. Jetzt weitere Chips-Rezepte wie Grünkohl-Chips und mehr Rezepte mit Bärlauch entdecken!

Nährwerte/Brötchen: 37 Kalorien | 4 Gramm Fett | 0,3 Gramm Kohlenhydrate | 0,1 Gramm Eiweiß