

40 STARKE REZEPTE

# GEMÜSECHIPS & SNACKS

## GEDÖRRTE UND GETROCKNETE LECKEREIEN



TILL STEINBRENNER



## **Was dich in diesem Buch erwartet**

---

„Gemüsechips sind ungesund.“ So oder so ähnlich titelten viele Zeitschriften und Online-Medien im Spätsommer 2017. Der Auslöser war ein Test der Stiftung Warentest zu gekauften Gemüsechips. Das Ergebnis: Viele dieser Chips enthalten zu viel Salz, Fett und Zucker.

Nur die wenigsten Leser machten sich die Mühe, den kompletten Artikel zu lesen. Denn sonst hätten sie gewusst, dass der Handel Gemüsechips eben nicht sorgsam trocknet, sondern backt, teilweise gar frittiert und die eigentlich gesunden Chips mit Zusatzstoffen vollmüllt. Dabei ist der Gemüsechip an sich ein gesunder Snack, wenn er richtig zubereitet wird. Außerdem bieten Gemüsechips eine ungeheure Vielfalt. Und hier kommt dieses Büchlein zum Einsatz.

Bei den folgenden Rezepten wird ausschließlich bei niedrigen Temperaturen getrocknet. Sie sind für Dörrautomaten ausgelegt, können aber auch im Backofen gedörrt werden. Sie sind ausnahmslos eine gesunde Alternative zum frittierten Kartoffelchip, aber auch zum ungesunden, im Supermarkt auffindbaren Gemüsechip.

Die letzten Monate habe ich mich intensiv mit dem Thema beschäftigt, habe recherchiert, experimentiert, verworfen, entworfen, gegessen, geflucht und frohlockt. Vor allem eins habe ich aber dabei gelernt: Nur wer Gemüsechips und

Snacks selbst macht, kommt in den wahren, leckeren und gesunden - kurzum echten - Genuss.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren.

Danke, dass du dieses Buch gekauft hast!

**Till Steinbrenner**



# Inhaltsverzeichnis



EINFÜHRUNG IN DIE WELT DES DÖRRENS  
BRAUCHE ICH EIN DÖRRGERÄT?  
BRAUCHE ICH WEITERES ZUBEHÖR?  
TIPPS FÜR DIE AUFBEWAHRUNG  
HÄUFIGE FRAGEN & PROBLEME  
7 WICHTIGE DÖRREGELN FÜR DEN START

KLASSISCHE GEMÜSECHIPS  
MEDITERRANE SÜBKARTOFFELCHIPS  
TORTILLA MAISCHIPS  
INDISCHE WIRSINGCHIPS  
HERBSTLICHE KÜRBISCHIPS  
SCHARFE AUBERGINENCHIPS  
ESSIG-SENF ZUCCHINICHIPS  
KNACKIGE CHAMPIGNONCHIPS  
KOHLRABI ESSIGCHIPS  
ASIATISCHE KAROTTENCHIPS

SALZ & PFEFFER CHINAKOHLCHIPS  
ZITRONIGE PASTINAKENSTÄNGEL



NATÜRLICHE ROTE BEETE CHIPS  
ZIMT RADIESCHENCHIPS  
SCHARFE GURKENCHIPS  
TOPINAMBUR PAPRIKACHIPS  
EINFACHE ESSIGGURKENCHIPS  
GETROCKNETE ALGENCHIPS

GEMÜSESNACKS  
LEINSAMEN-TOMATEN-CRACKER  
SAURE RHABARBERSCHNÜRE  
KAROTTEN-ZUCCHINI CRACKER  
GRÜNE BOHNEN STICKS  
PARMESAN TOMATENHAPPEN  
SPINAT-WRAPPS  
BLUMENKOHL POPCORN



BROKKOLI FLATBREAD  
GETROCKNETE ZWIEBELRINGE  
THYMIAN KAROTTENSTREIFEN  
ZITRUS KARTOFFELTALER  
ITALIENISCHE BROKKOLIBÄLLCHEN  
SÜßE SPARGELSTREIFEN  
AVOCADO CRACKER  
PAPRIKA SCHNITZE  
GETROCKNETE KARTOFFELWÜRFEL  
KÜRBIS FRUCHTLEDER

AUBERGINEN JERKY  
ZUCKERERBSEN-SNACK  
SELBSTGEMACHTES CHILIPULVER  
OKRA-HAPPEN  
SELBSTGEMACHTES PAPRIKAPULVER



# **EINFÜHRUNG IN DIE WELT DES DÖRRENS**

Das Dörren von Lebensmitteln ist eine der ältesten Konservierungsmethoden der Welt. Schon vor mehr als 10.000 Jahren haben unsere Vorfahren diese Methode genutzt. Denn die Ernte war kurz, der Winter lang und der Hunger in den kalten Tagen groß.

In der Zwischenzeit sind andere, effizientere Arten der Haltbarmachung in den Vordergrund getreten. Und es stimmt: Nur um Lebensmittel länger halt- und genießbar zu machen, ist das Trocknen nicht die beste Methode.

Und so geriet das Dörren langsam, aber sicher immer mehr in Vergessenheit. Ganz ist es freilich nie verschwunden und in den letzten 10 bis 20 Jahren ist wieder mehr von der altehrwürdigen Tradition des Dörrens zu vernehmen.



Warum? Das liegt an einer ganzen Reihe von Vorzügen, die das Dörren mitbringt. Zunächst arbeitet es gänzlich ohne Konservierungs- und andere Zusatzstoffe. Das Dörren beruht auf Wasserentzug, so dass den Mikroorganismen und Bakterien, die den Verderb vorantreiben, die Lebensgrundlage entzogen wird.

Und nicht nur, dass es keine Konservierungsstoffe gibt. Dank der schonenden Trocknung bleiben die meisten Vitamine und Mineralstoffe erhalten. Am Ende bleibt ein gesundes (wenn auch nicht immer zuckerarmes) Lebensmittel übrig, welches 100% natürlich ist - und einen ganz eigenen, intensiven Geschmack mitbringt.

## Über Gedörrte Gemüsesnacks

---

Oft wird nur Obst und Fleisch gedörrt, manchmal noch Pilze und natürlich Kräuter. Unbestreitbar sind all diese Lebensmittel auch gedörrt ein Genuss, aber manchmal geht ein großer Vertreter in dieser Liste unter: das Gemüse.

Dabei gibt es unzählige, höchst leckere Methoden, Gemüse zu dörren. Ob als Chip, Cracker, Puffer, Streifen, Schnur, Ring – nicht nur bei der Form sind der Kreativität kaum Grenzen gesetzt. Unzählige Gewürze warten darauf, eingesetzt zu werden.

Gedörrte Gemüsesnacks sind nicht nur der Renner auf jeder Party, sie sind als gesunde Alternative zu Kartoffelchips und anderen Süßigkeiten auch für Kinder gut geeignet. Aber vor allem sind getrocknete Gemüsesnacks eins: natürlich lecker.



## Brauche ich ein Dörrgerät?

---

Du besitzt einen Ofen, der eine Umluftfunktion hat und auch niedrige Temperaturen unter 80 Grad beherrscht? Dann kannst du theoretisch auch im Backofen dörren. Gerade für einen ersten Versuch, ob das Dörren zur Passion werden könnte, ist solch eine Methode zu empfehlen.

Auf Dauer gibt es jedoch ein paar Probleme. Erstens haben wir da den Energieverbrauch. Dörrgeräte sind wesentlich kosteneffizienter, kommen meist mit Stromkosten in Höhe von 5 bis 10 Cent pro Stunde aus. Bei einem Backofen sind es für gewöhnlich 40 bis 60 Cent - also locker das Fünffache.



Zweitens ist auch das Ergebnis zu nennen. Im Backofen kann die Temperatur gerade im niedrigeren Bereich nicht so präzise eingestellt werden. Das schmälert das Dörr-Ergebnis. Auch ist in den meisten Dörrgeräten mehr Platz, sofern im Backofen nur ein Rost verwendet wird. Zu guter Letzt blockiert das Dörren im Dörrautomat den Backofen nicht für viele Stunden.

Gute Dörrautomaten gibt es bereits ab etwa 50 Euro zu kaufen, Profigeräte kosten dagegen mehrere hundert Euro. Wer einen echten Hands-On-Test vieler aktueller Dörrgeräte sucht, der sollte auf [richtigdörren.de/doerrautomat-test](http://richtigdörren.de/doerrautomat-test) nachsehen, welche Geräte empfehlenswert sind.

Übrigens: Für Gemüsechips und Snacks ist Lufttrocknung keine Option, weil wir hier meistens Temperaturen zwischen