Grünkohl-Chips mit Käse und Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 25-30 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	252 kcal/ 1055 kJ	Fett:	20 g
Eiweiß:	13 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3,6 g
Kohlenhydrate:	5 g	ungesättige Fettsäuren:	16,4 g

Zutaten für 4 Portionen :

1	mittlerer Kopf Grünkohl
90 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
40 g	Cheddar, gerieben
1 EL	Dijon Senf
50 ml	Wasser

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 160 Grad) vorheizen.

2. Die Stiele vom Grünkohl entfernen und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Die Blätter waschen, abtrocknen und beiseite stellen.

3. Walnüsse, Cheddar, Senf und Wasser in einer Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten. Die Paste in eine große Schüssel geben und die Grünkohlblätter dazu geben. Rühren, damit die Blätter gut mit der Mischung bedeckt sind. Dickere Klumpen der Paste von den Grünkohlblättern entfernen. Es sollte nicht zu viel Paste auf den Blättern verbleiben, da sonst die Blätter nicht richtig trocknen können.

4. Die Blätter auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech auslegen. Der Abstand zwischen den Blättern sollte ungefähr einen Finger breit betragen. Die Blätter in der Mitte des Ofens für ungefähr 15 bis 20 Minuten backen. Die Chips sollten nicht braun werden, da der Grünkohl sonst bitter schmeckt. Die Chips halten sich in einem luftdichten Behälter etwa eine Woche.