



## SELBSTGEMACHTE KNABBERVARIATIONEN

### Zutaten

#### GERÖSTETE KICHERERBSEN

ca. 250 g gekochte Kichererbsen (aus der Dose oder selbst gekocht)  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
½ TL Kreuzkümmel gemahlen  
½ TL Paprikapulver  
Chiliflocken (optional)

#### GEMÜSECHIPS

1 mittelgroßer Rauner  
1 TL geriebener Meerrettich  
2 Karotten  
2 Pastinaken  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Kräuter (z.B. Thymian, Oregano)



#### ROSMARIN-ERDÄPFELCHIPS

4 mittelgroße Erdäpfel  
2 EL Olivenöl  
1-2 TL Rosmarin (frisch gehackt oder getrocknet)  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Backofen auf 180-200°C Heißluft vorheizen.
2. Zunächst für die GEMÜSE- und ERDÄPFELCHIPS das Gemüse und die Erdäpfel schälen und mit der Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Rauner und Erdäpfel in zwei extra Schüsseln geben, Karotten und Pastinaken können in eine Schüssel.
3. Die Gemüse- und Erdäpfelscheiben mit etwas Salz bestreuen und mind. 15 Minuten ziehen lassen, damit etwas Flüssigkeit entzogen wird.
4. In der Zwischenzeit können die GERÖSTETEN KICHERERBSEN zubereitet werden. Dafür die abgetropften Kichererbsen mit Olivenöl und den Gewürzen gut vermengen und auf einem mit Backpapier belegtem Blech im Ofen ca. 20- 30 Minuten knusprig backen.
5. Für die GEMÜSE- und ERDÄPFELCHIPS die ausgetretene Flüssigkeit weggleeren und mit Küchenrolle trocken tupfen. Erdäpfel mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und gehackten Rosmarin gut vermischen und auf einem mit Backpapier belegtem Blech nebeneinander auflegen. Die Karotten- und Pastinakscheiben mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräuter nach Belieben vermischen und zu den Erdäpfelscheiben oder auf einem eigenen Blech auflegen. Die Raunerscheiben mit 1 EL Olivenöl und geriebenen Meerrettich sowie Salz und Pfeffer vermischen und ebenso auf einem (separatem) Backblech nebeneinander auflegen.
6. Erdäpfel-, Karotten- und Pastinakenchips ca. 15-20 Minuten backen (je nach Dicke und Größe), die Raunerchips brauchen etwas länger. Die Chips immer gut im Auge behalten, es kann sein, dass manche früher und andere später fertig sind. Die Ofentür immer wieder kurz öffnen, damit der Dampf entweichen kann.

Die fertig gebackenen Chips und Kichererbsen abkühlen lassen und luftdicht aufbewahren – am besten schmecken sie frisch!