

Sei keine Couch-Potato - so kannst du Chips selber machen

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen (ca. 50 g pro Portion)

4 Kartoffeln (festkochend)
500 ml Frittierfett, z.B. Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör:

Fritteuse oder Topf
Küchen-Thermometer
Schaumkelle

Sie duften verführerisch würzig, krachen im Mund und machen glücklich – Chips, der Klassiker aus der Snack-Ecke. Und ja, ich gebe zu: Sobald sie in greifbarer Nähe sind, kann auch ich der salzigen Versuchung nicht widerstehen. Schon beim knisternden Aufreißen der Tüte läuft mir das Wasser im Mund zusammen und die guten Vorsätze, sich doch mal gesünder zu ernähren, sind schnell wieder vergessen.

Die meist in Öl frittierten, hauchdünnen, knusprigen Kartoffelscheiben sind als Snack bekannt und beliebt. Ob für die nächste Geburtstagsparty, einen Filmabend oder einfach so zwischendurch – Chips gehen einfach immer!

Schwupps, schon ist die Tüte leer – warum wir bei Chips nicht aufhören können

Mal ehrlich: Dass die frittierten Leckerbissen (mit ca. 530 kcal pro 100g), in größeren Mengen nicht besonders förderlich für die schlanke Linie sind, ist auch dir vermutlich klar. Um die Nascherei wenigstens etwas einzugrenzen, sage ich mir dann oft: „Ach komm, eine Hand voll kannst du dir ruhig mal gönnen“. Doch ehe ich mich versehe: absoluter Kontrollverlust.

Dass das nicht nur mir alleine so geht liegt daran, dass Chips aufgrund ihrer Inhaltsstoffe das Belohnungszentrum im Gehirn aktivieren. Das meldet beim Knabbern: „Das tut gut, mach weiter!“ Aber warum ist das gerade bei den geliebten Chips so?

Die fett- und kalorienarme Kartoffel allein ist grundsätzlich ein sehr nahrhaftes Gemüse und bringt von sich aus viele gute Inhaltsstoffe mit. Sie ist reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie hochwertigen Eiweißen und komplexen Kohlenhydraten. Die Ursache, die Chips zur Kalorienfalle macht und uns immer weiter essen lässt, liegt also nicht in der Kartoffel selbst, sondern in der Art ihrer Zubereitung, bei der Fett die Hauptrolle spielt.

Das Geheimnis: Die genaue Kombination von Kohlenhydraten und Fetten in der geliebten Knabberei. Die Zusammensetzung von ca. 50% Kohlenhydraten - den Hauptenergieträgern - und einem Fettanteil von ca. 35% in Chips, löst eine nahezu ungehemmte Esslust aus, die man nur schwer stoppen kann. Das gleiche Phänomen kennst du bestimmt auch von Schokolade. Überraschung: bei ihr findet man die beiden Komponenten fast im gleichen Verhältnis vor.

Nichtsdestotrotz, Chips sind einfach lecker und ganz darauf verzichten – dass muss ja auch nicht sein. Aber immer die aus dem Supermarkt? Langweilig. Also habe ich

Sei keine Couch-Potato - so kannst du Chips selber machen

mir gedacht: „Das kann ich doch auch“... und habe mich als bekennender Chips-Fan, an meine ersten, selbstgemachten Chips gewagt. Klar, sie selbst zu machen ist natürlich deutlich aufwändiger als die Tüte aus dem Supermarkt aufzureißen, aber es ist auch kein Hexenwerk. Und ich verspreche dir, es lohnt sich!

Goldgelbe Klassiker: So werden Kartoffelchips extra knusprig (Grundrezept)

Das tolle ist: Für die Standard-Kartoffelchips brauchst du grundsätzlich nur 3 Zutaten, die du meist im Haus hast. Kartoffeln. Salz. Öl. Damit hast du alles was du brauchst.

Das solltest du beachten:

- Bei den Kartoffeln solltest du wie bei Bratkartoffeln, immer auf eine **festkochende Sorte** (z.B. „Linda“ oder „Ditta“) zurückgreifen. So erhältst du ein möglichst knuspriges Ergebnis.
- Kleiner Tipp: Für etwas mehr Farbe in der Knabberschale kannst du auch **ein paar lila Kartoffeln** (z.B. „Vitelotte“ oder „Rote Emma“) dazu nehmen.
- Die Kartoffeln sollten natürlich **roh verarbeitet** werden.
- Ob du die Kartoffeln lieber **mit oder ohne Schale** verarbeiten möchtest, bleibt ganz dir überlassen. Mach es so, wie du deine Chips am liebsten hast. Bei der Zubereitung mit Schale solltest du allerdings Bio-Kartoffeln verwenden und sie vorher gründlich waschen.
- Die richtige Dicke: Richtig schön „crunchy“ werden deine Chips bei einer **Stärke von ca. 2 mm**. Sind die Scheiben zu dick, enthalten sie noch viel Wasser und saugen sich so beim Frittieren schnell mit Fett voll. Das Ergebnis: eher labbrig als knusprig. Sind sie hingegen zu dünn, geraten sie schnell zu dunkel und können kaum Fett für den Knuspereffekt aufnehmen - auch nicht optimal.

Und so geht's:

- 1 -

Kartoffeln gründlich waschen oder schälen. Mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden. (Wenn du keinen Hobel zur Hand hast, kannst du auch die feinen Scheiben auch mit einem Sparschäler herunterschneiden.)



- 2 -

Kartoffelscheiben waschen: Dazu Scheiben in eine große Schale mit kaltem Wasser geben. Vorsichtig mit den Händen von überflüssiger Stärke befreien. Dieser Schritt ist wichtig, um später knusprige statt labbrige Chips zu erhalten. Den Vorgang mit frischem Wasser wiederholen, bis es beim Waschen klar bleibt.



- 3 -

Arbeitsfläche mit Trockentüchern auslegen und feuchte Kartoffelscheiben darauf ausbreiten. Gründlich trocken tupfen, sodass keinerlei Wasserrückstände mehr an den

Sei keine Couch-Potato - so kannst du Chips selber machen

Kartoffeln haften – sehr wichtig für das Frittieren im nächsten Schritt.



- 4 -

Fritteuse oder großen Topf mit Öl befüllen (nicht mehr als zu 1/3, damit es nicht spritzt) und auf 180°C erhitzen. Zum Einhalten der optimalen Temperatur kannst du ein Küchen-Thermometer zur Hilfe nehmen. Kartoffelscheiben in kleineren Portionen ins heiße Fett geben und frittieren. Wenn sie sich leicht goldbraun färben, sind sie fertig. Chips mit einer Schaumkelle aus dem Fett nehmen und in der Schale mit Küchenpapier leicht abtropfen lassen.



- 5 -

Chips mit Salz und Pfeffer würzen. Wichtig: Für den Knusperereffekt gut auskühlen lassen. Fertig sind die klassischen Kartoffelchips.



Topf, Pfanne, Ofen und Mikrowelle: alternative Zubereitungsvarianten

Klassisch werden Chips natürlich in heißem Fett frittiert. Dazu eignet sich entweder eine richtige Fritteuse, alternativ kannst du das Fett - wie bei Pommes - aber auch in einem Kochtopf oder einer Pfanne erhitzen. Vorteil: Durch das Bad im heißen Öl werden die Chips so richtig knusprig. Dadurch sind sie zwar besonders lecker, allerdings auch eine kleine Kalorienbombe.

Ofenchips kommen mit weniger Fett aus. Lecker werden sie mit 1-2 Esslöffeln Öl und 10-15 Minuten, im 200°C heißen Ofen. Chips im Ofen zu machen dauert zwar etwas länger, als sie zu frittieren, funktioniert aber genauso gut. Das Backen entzieht den Kartoffeln das Wasser und die Scheiben werden knusprig. Durch die Verwendung von weniger Fett – einem super Geschmacksträger – sind Ofenchips zwar kalorienärmer, schmecken aber auch etwas anders, als ihre frittierten Kollegen.

Für ganz Ungeduldige gibt es noch die **Mikrowelle**: Einfach rohe Kartoffelscheiben auf einen Schaschlikspieß aufreihen, Spieß mit beiden Enden auf den Rand eines Suppentellers auflegen, sodass die Kartoffelscheiben den Tellerboden nicht berühren und bei 750 Watt 6-7 Minuten ab in die Mikrowelle. Etwas Salz on top und fertig sind die fixen Chips für 1 Person.

Kartoffelchips würzen: von klassisch bis feurig

Wie du deine Chips würzen möchtest, liegt ganz bei dir. Lass deiner Fantasie freien Lauf und traue dich ruhig mal, etwas Neues zu probieren.

Sei keine Couch-Potato - so kannst du Chips selber machen

Ganz **klassisch**: Ein bisschen Salz, ein bisschen Pfeffer, fertig.

Feuriger wird's mit einer mutigen Mischung aus Salz, Chili und Paprikapulver.

Wenn du es gern **exotisch** magst, versuch es doch mal mit deiner Lieblings-Currymischung auf den selbstgemachten Knabberscheiben.

„**Very British**“ isst du deine Chips mit *Salt & Vinegar*, also Salz und Essig. Dazu einfach ein bisschen Tafelessig in eine Sprühflasche füllen und die Chips nach dem Frittieren oder Backen leicht besprühen, dazu etwas Salz – Mein Favorit!

Für besondere **Würzigkeit** sorgen getrocknete Kräuter. Besonders einfach: Bei der Zubereitung im Ofen, die Scheiben vor dem Backen mit Kräutern deiner Wahl bestreuen. Das Ergebnis: super aromatische Ofenchips.

Alternativen zur Kartoffel – diese Obst- und Gemüsechips solltest du probieren

Um für mehr Abwechslung zu sorgen, kannst du auch andere Gemüsesorten super zu leckeren Chips verarbeiten. Probier doch auch mal folgende **Gemüse-Chips-Varianten**:

Keine Lust auf was Salziges? Dann versuch es mit der süßen Variante und diesen **selbstgemachten Obst-Chips**.

Du brauchst was Knuspriges zum Dippen? Aus Maisgrieß machst du dir deine eigenen, **mexikanischen Tortilla Chips**.