



## Federkohl Chips

**250 g Federkohl**

**2 EL Bratcrème oder Rapsöl**

**½ TL Salz**

**Pfeffer oder Chili aus der Mühle**

**1 TL Paprikapulver, nach Belieben**

Ofen auf 130°C vorheizen.

Federkohlblätter vom harten Strunk trennen und die Blätter in Chips-Grösse zurechtzupfen.

Blätter waschen und gründlich trocken schleudern.

In einer Schüssel Bratcrème oder Rapsöl mit Gewürzen mischen, die Federkohlblätter dazu geben und alles mit den Händen gut vermischen.

Federkohlblätter nicht zu eng aneinander auf dem Backblech verteilen und ca. 20 Minuten im Ofen backen. Wichtig: Während der Backzeit Ofentür ca. alle 5 Minuten kurz öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Chips abkühlen lassen. Nach Belieben nachsalzen und geniessen.

Federkohlchips schmecken als gesunder Apéro-Snack und eignen sich als Suppen-Topping.



## Minestrone mit Federkohl

**1 Zwiebel, fein gehackt**

**1 Knoblauchzehe, gepresst**

**Butter zum Dämpfen**

**200 g Rübli, gerüstet, in Streifen geschnitten**

**100 g Federkohl, gerüstet, in Streifen geschnitten**

**1 l Gemüsebouillon**

**50 g kleine Teigwaren, z.B. Müscheli**

**150 g rote Bohnen gekocht**

**3 EL Crème fraîche**

**Salz**

**Pfeffer aus der Mühle**

**1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten, zum Garnieren**

Zwiebel und Knoblauch in der Butter andämpfen. Rübli und Federkohl mitdämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, aufkochen. Zugedeckt 5-10 Minuten kochen.

Teigwaren und Bohnen beifügen, aufkochen. Teigwaren nach Packungsangabe 5-8 Minuten al dente kochen. Suppe mit Crème fraîche verfeinern, würzen. Winter-Minestrone in vorgewärmte Schalen verteilen, garnieren.

Geriebenen Käse dazu servieren