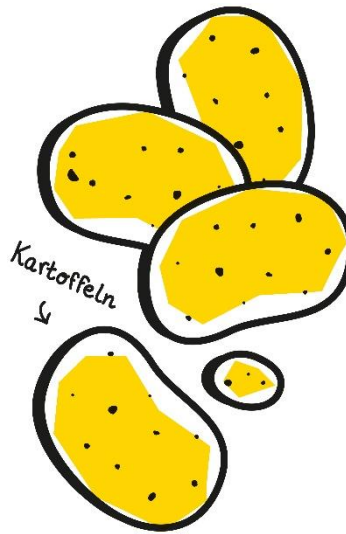


1 x 4  
schnell  
& lecker

## Rezept: „Kartoffelschalen-Chips“

### Zutaten für 6 Portionen:

- 6 große Bio-Kartoffeln
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver



### Und so geht's:

- Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) vor.
- Lege ein Blatt Backpapier auf ein Backblech.
- Wasche die Schalen der Bio-Kartoffeln gründlich und tupfe sie mit Küchenpapier trocken.
- Vermenge sie mit Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer Schüssel.
- Breite die Kartoffelschalen auf dem vorbereiteten Backblech aus und backe sie für 15–20 Min auf mittlerer Schiene knusprig. **Guten Appetit!**

➔ **TIPP:** Unser fruchtiges Ketchup aus der 6. Folge passt perfekt zu deinen Chips! Probiere es mal aus!

### Zutaten für 220 ml:

- 300 g Tomaten
- 70 g getr. Aprikosen (oder frische Äpfel)
- 1 Zwiebel
- 100 ml Apfelessig
- 20 g Tomatenmark
- 1 TL Salz
- 100 ml Wasser



### Und so geht's:

- Tomaten waschen, entstielen und in kleine Stücke schneiden.
- Aprikosen klein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Die Zutaten mit Apfelessig, Tomatenmark, Wasser und Salz in einen Topf geben und aufkochen.
- Dann offen 12 – 15 Minuten einköcheln lassen.
- Zuletzt pürieren und mit Salz abschmecken.