

Vichy Karotten



1 Zwiebel fein geschnitten. Ca 600 g Karotten (Bioqualität) geschält und fein blättrig geschnitten. Butter und etwas Zucker zerlassen und die Zwiebeln glasig anschwitzen und die Karotten begeben, leicht salzen und im eigenen Saft schmoren lassen – etwas Mineralwasser dazugeben und weich köcheln. Zum Schluss mit fein gehackter Petersilie vollenden.

Chips



Zutaten: 500 g Kartoffeln in Bioqualität, fest kochende
200 ml Erdnussöl, etwas Meersalz

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und schälen. Kartoffeln auf der Haushaltsreibe der Länge nach in möglichst feine Scheiben hobeln. Neben einander auf Küchenpapier legen. Das Öl in einer hochwandigen Pfanne erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzkochlöffel Blasen aufsteigen. Küchenpapier von den Kartoffeln abziehen, Scheiben im Öl ca. 7 Min. knusprig goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen und servieren.

