

Gesunde Pommes Frites

Basisches Rezept/Basenfasten Rezept



Zutaten und Zubereitung für 2 Personen

- 8-9 festkochende, nicht zu große Kartoffeln (ca. 800 g) schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Nun die Scheiben in 1 cm breite Streifen schneiden und mindestens zweimal waschen, damit die Stärke austritt.
- Mit Küchenpapier trocknen und mit ca. 1-2 EL geschmacksneutralem Bio-Kokosfett* vermengen (das Kokosfett eventuell vorher etwas erwärmen, damit es flüssig ist). Alternativ könnte auch Olivenöl* verwendet werden.

- Entweder in eine Heißluftfritteuse* geben und für 40-45 Minuten bei 200 °C frittieren oder
- im Backofen bei 220 C Ober-/Unterhitze für 30-35 Minuten goldbraun backen.
- Bei Zubereitung in der Fritteuse zwischendurch mehrfach wenden.
- Pommes erst ganz zum Schluss mit Natursalz* würzen.

*= Werbung

Tipp für Berufstätige

Wenn es im Alltag schnell gehen muss, helfen dir meine 150 einfachen basischen Rezepte, die du ohne großen Aufwand zubereiten kannst.