

Deine Christine!

... MEIN ALTES, NEUES LEBEN MIT MS...

Das ultimative Süßkartoffel Pommes Rezept!

Zutaten:

- Süßkartoffeln Menge beliebig, für eine Beilage berechne ich circa 150 g pro Person
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Rosmarin, Speisestärke

Außerdem:

- Tüte / Beutel, Messer /Sparschäler
- Küchenpapier, Backpapier, Backblech eine Schüssel für das Wasserbad

Süßkartoffel Pommes herstellen:

1. Süßkartoffel von der Schale befreien.
2. Kartoffeln halbieren, in gleichmäßige Spalten und danach in 0,5 Zentimeter große Stifte schneiden.
3. Die Süßkartoffel Sticks über Nacht oder für ein paar Stunden ins Wasser legen.
4. Danach mit einem Tuch trocknen.
5. Ofen mit dem Blech auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Speisestärke hinzufügen (Sticks portionsweise in einen Beutel füllen und leicht ummanteln).
7. Die Pommes gleichmäßig auf ein geöltes Backblech legen.
8. Die Pommes circa 25 Minuten bei 230 Grad Ober- und Unterhitze backen. Den Ofen einen Spalt frei auflassen, damit Wasser entweichen kann.
9. Pommes kurz im Ofen ruhen lassen und zum Schluss würzen.

Voila und guten Appetit wünscht,

Deine Christine!