



Gesunde Pommes

by Joscha Bastians



Pommes mit nur 5g Fett, von außen knusprig, von innen weich.

So wird's Perfekt!

Zubereitung:

1. Kartoffeln **schälen**, sonst können die Pommes nicht knusprig werden
2. 0,5-1cm breite Stifte **schneiden**
 - Backofen oder Heißluftfritteuse sind nicht leistungsstark, dann Stifte etwas dicker schneiden (je länger sie im Backofen bleiben müssen, desto höher das Risiko, dass sie danach nicht mehr so „kartoffelig“/ „weich“ sind)
3. Fertig geschnittene Pommes mehrmals gründlich **abwaschen** (Stärke von den Schnittkanten muss komplett entfernt sein)
4. Wasser z.B. auf dem Grill zum Kochen bringen, einen guten Schuss Brandweinessig hinzugeben und Pommes hineingeben, anschließend warten, bis das Wasser wieder kocht und weitere 2min **köcheln**/blanchieren lassen
5. Wasser abschütten, Pommes mit Küchenpapier komplett **abtrocknen** (damit Öl haften kann), in eine Schüssel geben und das Öl darüber verteilen
 - Nach Belieben mehr Öl nutzen (je mehr Öl, desto knuspriger die Pommes)
6. In der Heißluftfritteuse ca.25min frittieren /Backen ca. 40min bei 200 Grad
 - Nach dem Herausnehmen sofort Salzen

Zubehör:

Unsere Empfehlungen findet ihr auf: www.meat-n-great.de

- Heißluftfritteuse/Backofen
- Schneidebrett
- Schüssel
- Messer
- Herd/Grill

Zutaten: 1 Person

Unsere Lieblingsaucen und Gewürze findet ihr auf: www.meat-n-great.shop

Menge	Lebensmittel
100g	Kartoffeln
Etwas	Salz
5-7g	Öl
Großer Schuss	Brandweinessig
250ml	Wasser

Tipps:

Das Rezept als Videoanleitung findest du auf Youtube: [Meat `n` Great](#)

- Stücke ungefähr gleich groß schneiden, um den gleichen Garpunkt zu erwischen
- zu dünne Stücke rauslassen oder darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden

Nährwerte:

- 110kcal
- Proteine: 2g
- Kohlehydrate: 15g
- Fett: 5g (bei 5g Öl)