

Sören Anders
Pommes aus dem Ofen

Dienstag, 16. April 2024
Für 4 Portionen

Zutaten:

800 g mittelgroße, vorwiegend festkochende Kartoffeln
3 EL Rapsöl zum Braten
etwas Salz

Zubereitung:

1. Für die Pommes Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Kartoffelstifte für ca. 30 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.
2. Anschließend die Kartoffelstifte aus dem Wasser nehmen, auf einem sauberen Geschirrhandtuch ausbreiten, abtropfen lassen und gut trocken tupfen.
3. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
5. Die Kartoffelstifte in eine Auflaufform geben, das Öl zugeben und mit den Händen untermischen, so dass sich das Öl schön mit den Kartoffelstiften vermengt.
6. Dann Pommes auf das vorbereitete Backblech geben, gut verteilen (sie dürfen nicht übereinander liegen) und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.
7. Anschließend einen Holzlöffel in die Backofentür klemmen und ca. 5 Minuten weiter garen. So kann die Feuchtigkeit entweichen und die Pommes werden knusprig.
8. Das Blech mit den heißen Pommes aus dem Ofen nehmen, die Pommes mit Salz würzen und heiß servieren.

Pro Portion: 195 kcal/ 815 kJ
25 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 9 g Fett