



SÜSSKARTOFFEL-POMMES

Zutaten für 4 Portionen

Für die Pommes:

- 5 Süßkartoffeln
- 4 EL Speisestärke
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Rosmarin
- Grobes Salz
- Pfeffer

Für den Dip:

- 2 Avocado(s), reif, weiche
- 1 Pck. Frischkäse
- 1 Becher Crème fraîche
- 2 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Und so geht's:

1 Gesunde Pommes? Los geht's! Die Süßkartoffeln werden zunächst geschält, in Pommesstreifen geschnitten und in eine Schale mit Wasser gegeben. Nach rund 60 Minuten gießt Du das Wasser ab und trocknest die Pommes etwas mit einem Küchentuch. Die Sticks werden dann gleichmäßig mit Stärke bestreut und mit Öl, Salz, Pfeffer und Rosmarin vermischt.

2 Nun gibst Du die Süßkartoffel-Pommes auf ein, mit Backpapier ausgelegtes, Backblech und lässt sie 20-25 Minuten bei 250 Grad im Backofen.

Wichtig: Die Pommes sollten sich im Ofen nicht berühren, an diesen Stellen werden sie nicht knusprig.

Zubereitung des Dips:

Fruchtfleisch der Avocado mit einem Löffel herausnehmen und zerdrücken. Streichkäse und Crème fraîche darunter mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Tipp für alle Knoblauchfans: 2 Knoblauchzehen und eine Zwiebel dazugeben und alles pürieren. Doppelt lecker!

Guten Appetit!

