Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Basics / Glutenfrei / Kinder / Super Food /

Süßkartoffelpommes

Die Faszination ‘Pommes’. Ein Thema für sich. Jedes Kind liebt sie. Und wenn wir ehrlich sind, können auch wir diesen knusprigen Kartoffelstangen kaum widerstehen. Doch wirklich gesund die natürlich nicht mehr, wenn sie erst einmal ein Vollbad in heißem Öl genommen haben. Und aus dem Ofen… na ja, so richtig knusprig sind die ja nicht. ABER, wie ich neulich gelernt habe, gibt es einen einfachen Trick. Man muss die Kartoffeln vor dem Backen eine gewisse Zeit in Wasser baden. So wird die Stärke quasi ausgewaschen und die Kartoffeln werden dadurch knuspriger. Und es ist wahr! Diese Süßkartoffelpommes brauchen nur ein klitzekleines bisschen Öl und werden am Ende innen weich und außen zart knusprig. Auch perfekt für alle Zahnlosen, die gerade von Brei auf festes Essen übergehen. Die Pommes sind perfekt für kleine Kinderhände und sind ein toller Snack für zwischendurch. Und so eine Süßkartoffel ist nicht nur lecker, sondern steckt auch voller guter Dinge, wie z.B. reichlich Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken, Vitamine und Mineralstoffe, genauso wie Ballaststoffe. So macht der Pommesgenuss nicht nur Spaß, sondern ist zusätzlich auch noch gesund!

Zutaten

- 3 - Süßkartoffeln
- 2 EL - Öl
- 1 TL - Salz

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln schälen und in ‘Pommesform’ schneiden.
2. In eine, mit Wasser gefüllte, Schale geben und mind. eine Stunde baden lassen.
3. Nun den Backofen auf 220 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen.
4. Die Kartoffeln aus dem Wasser holen und mit einem Küchentuch etwas trocken tupfen. Nun das Öl über die Pommes geben und einmal gut durchmischen, sodass die Kartoffeln gleichmäßig mit dem Öl ummantelt sind.
5. Auf einem, mit Backpapier ausgelegten, Backblech für 15 min in den Ofen geben. Danach einmal umrühren, sodass die Kartoffeln von allen Seiten bräunen können. Nun für weitere 15 min backen, oder bis sie leicht gebräunt sind. Denn je nach Backofen kann es auch etwas länger dauern…
6. Die fertigen Pommes salzen und servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia