

Pommes Frites

Außen kross, innen weich. Pommes Frites verführen bereits mit ihrem Duft, doch ihr Geschmack ist einfach unbeschreiblich. Ob als Pommes Schranke mit Mayonnaise und Ketchup, als Fish & Chips oder als Beilage: Es gibt wohl keine beliebtere Zubereitungsart von Kartoffeln. Und du kannst sie ganz einfach selber zaubern. Wer sie vorkocht, spart dabei sogar noch ein paar Kalorien, da die Kartoffeln dann weniger Fett aufnehmen.



Pommes Frits | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 1 Kilo festkochende Kartoffeln | 2 Liter geschmacksneutrales, hitzebeständiges Öl (z. B. Rapsöl, Sonnenblumenöl etc.) | 1 Esslöffel Salz



Pommes Frits | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (30 Minuten): 1. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. 2. Kartoffeln schälen und in große Stifte schneiden. 3. Kartoffeln im Wasser fünf Minuten vorkochen. 4. Kartoffeln aus dem Wasser nehmen und fünf Minuten warten, bis sie ausgedampft sind. 5. Währenddessen Frittieröl auf 180° Grad erhitzen. 6. Kartoffeln fünf Minuten vorfrittieren, dann herausnehmen und zehn Minuten abtropfen lassen. 7. Sicherstellen, dass das Öl wieder auf 180° Grad erhitzt ist und die Pommes weitere vier Minuten goldbraun frittieren. 8. Pommes herausnehmen, abtropfen lassen und sofort salzen. 9. Pommes servieren. 10. Sobald das Frittieröl abgekühlt ist, kannst du es durch ein Sieb filtern und zur Wiederverwendung aufbewahren.

Dazu passt hervorragend: Essig und [Mushy Peas](#), [Zitronen-Mayonnaise](#), [Remoulade](#), [Curry-Mayonnaise](#) oder [Bärlauch-Mayonnaise](#) sowie [BBQ-Sauce](#). Jetzt weitere [Kartoffelgerichte](#) entdecken! Wie wäre es zum Beispiel mit meinen [Süßkartoffel-Pommes](#)?

Nährwerte/Scheibe: 1.178 Kalorien | 94,5 Gramm Fett | 75 Gramm Kohlenhydrate | 10 Gramm Eiweiß