



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Frittierte Schalen

Root to Leaf heisst ja alles verwenden. Und ich werfe so ungern Essen weg. Selbst Schalen. Aus den Schalen von Gemüse kann man zum Beispiel super einen Gemüsefond kochen und in Schraubdeckelgläser abfüllen für späteren Gebrauch. Oder man macht Chips draus. Da sie mit dem Sparschäler ja schön dünn vom Gemüse abgeschält wurden, haben sie schon die richtige Dicke (oder Dünne?).



Ich habe immer zu Hause so ungern frittiert, weil man so viel Öl übrig hat und weil die ganze Bude danach riecht. Seit einiger Zeit bin ich nun aber stolze Besitzerin einer Heissluftfritteuse. Da Gerät funktioniert mit sehr heißer Luft und sehr wenig Öl. Von uns wird es liebevoll auch der Frittenfön genannt. Ich will jetzt nicht behaupten, dass wir seitdem alles frittieren – aber doch jede Menge. Nach den Pommes sind wir schlicht süchtig. Und wir haben ja immer die gute Ausrede, dass an den ganzen 1,5 Kilo kartoffel-Pommes gerade mal ein EL Öl dran war. Die Schalen dauern in der Heissluftfritteuse etwa 15-20 Minuten und sind dann lecker knusperig.

Klassisch könnt ihr die Schalen auch in Öl frittieren. Haben wir im Garten auch so gemacht. Sie werden knusprig und mit einer Prise Salz sind sie ein leckerer Snack oder auch ein knuspriges Topping für Suppen.

Wichtig fürs Frittieren in Öl: nie zu viel auf einmal hinein geben. Wenn ihr etwas ins Öl gebt, senkt sich dadurch die Temperatur ab. Gebt ihr zu viel auf einmal hinein, dann sinkt die Temperatur so stark, dass das Frittiertgut nicht mehr frittiert, sondern kocht. Dann bildet sich keine Kruste, sondern es saugt sich alles voll mit fett und wird nicht knusprig. Also lieber kleine Mengen nach und nach frittieren.



Zutaten

1 Topf voll Öl oder eine Heissluftfritteuse und 1-2 EL Öl
Kartoffel oder Gemüseschalen – pur oder gemischt
Salz

1. Das Öl erhitzen. Mit einem Stück Schale testen, ob es heiß genug ist. Wenn es rund um das Stückchen fein perlt und brizzelt, dann ist das Öl heiß.
2. Nach und nach jetzt die Schalen in das Öl geben und dann mit einem Schaumlöffel abfischen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Salzen.

Kartoffelschalen aus der Heissluftfritteuse

