



Xenia kocht

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

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

Gemüsepommes

Kinder mögen Pommes. Erwachsene ja auch. Es ist eine perfekte Kombination aus Fett, Salz und Kohlehydraten. Unser urzeitliches Gehirn findet das sexy. Ich hab zu Hause immer nicht so super gerne frittiert – wegen des Fett-Geruchs. Man kann dieses Rezept auch im Backofen machen oder in einer Heißluftfritteuse. Ich liebe meine Heißluftfritteuse. Leckerer Geschmack nach Frittiert – aber kaum Öl und kein stinkiger Geruch.

Zurück zum Thema Pommes. Wenn man weiss, dass bestimmte Sachen gut ankommen – dann kann man das ja ausnutzen. Ich empfehle daher Gemüsepommes. Zum Start mit Kindern am besten Gemüse verwenden, dass keinen zu starken Eigengeschmack hat und an „Kartoffelpommes“ erinnert. Dazu



eigenen sich gut Möhren, Zucchini oder Süßkartoffeln. Wenn ihr experimentierfreudiger seid: Pastinaken, Kohlrabi, Petersilienwurzel. Für Leute, die gerne was ausprobieren: versucht es mal mit recht fester, fast noch unreifer Avocado.

Wir packen das Gemüse in eine dünne Hülle aus Tempura Teig. Das gibt extra Crunch. Und „versteckt“ das gemüsige Aussehen vor kritischen (Kinder)Augen. Die Angaben unten enthalten einen bunten Mix – je nach Ausprobierfreudigkeit die Gemüse einfach austauschen.

Noch ein Tipp zum Frittieren. Nie zu viel auf einem in das heiße Fett geben. Wenn ihr zu viel hinein gebt, fällt durch die

Zugabe die Temperatur und dann schließt sich die Außenhülle des Gemüses nicht. Sie wird dann nicht knusprig, sondern saugt sich mit Fett voll. Falls ihr den Backofen verwenden wollt: auf 200 Grad Umluft vorheizen und die Pommes weit verstreut auf einem Backblech (mit Backpapier ausgelegt) ausbreiten. Wenn sie sich berühren oder überlappen, werden sie auch nicht so knusprig.

Zutaten etwa 4 Portionen

100g Stärke

100g Mehl

125ml sehr kaltes Wasser

Salz

Öl zum Ausbacken

1 etwas feste Avocado

1 dicke Möhre

1 kleine, feste Zucchini

1 Süßkartoffel

1 Kohlrabi





Xenia kocht

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

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

1. Die Süßkartoffel, den Kohlrabi und die Möhre schälen und in fingerdicke Pommes Stifte schneiden. Die Zucchini der Länge nach vierteln, das weiche Kern-Innere rauschneiden und das feste Fleisch dann auch in Pommesartige Stifte schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern rausnehmen, schälen und dann auch in fingerdicke, pommesartige Stifte schneiden.
2. Stärke, Mehl, Wasser und Salz zu einem glatten, etwas festen Teig vermischen.
3. Die Gemüsestifte in den Teig geben.
4. Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen.
5. Nach und nach ausfrittieren und auf Küchenpapier abtropfen.

Dazu passt gut Mandel-Mayonnaise. Das Rezept findet ihr auch Online auf unserer Stadtgarten Rezept Seite. Dabei handelt es sich um einen Mix aus Mayo und Mandelmus. Damit macht man die Mayo etwas „gesünder“, schmackhafter und schmuggelt noch eine vegane Proteinquelle mit ein (durch die Mandeln).

