AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	15 Min.	ganzjährig	Frankreich

FRITES LÉGÈRES



KURZ VORGESTELLT

Eine weitere Alternative zu fritierten Pommes: Sie werden im Ofen in einem Wasserbad mit wenig Öl gegart. Weil die Kartoffeln so leicht sind, sind deftige Gerichte dazu erlaubt. (+1 Std. wässern, 35 Min. garen)

ZUTATEN (4 PERSONEN)

10	Festkochende Kartoffeln	1 Zw	Rosmarin
6 EL	Olivenöl		Wasser
			Meersalz

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln - mit oder ohne Schale - in lange Stifte von 1 cm Kantenbreite schneiden. Kartoffel-Stäbchen für 1 Std. in lauwarmes Wasser legen, damit etwas Stärke austreten kann.
2. Ofen auf 200° C Umluft vorheizen. Kartoffeln in eine grosse ofenfeste Form nebeneinander legen. Einen Fingerbreit Wasser dazugiessen. Olivenöl zugeben und kräftig mit Meersalz würzen. Rosmarin in die Schale legen.
3. Form für ca. 35 Min. in den Ofen geben, bis Frites légères knusprig sind.

TIPP: Thymian eignet sich so gut wie Rosmarin.

Rezept: Sepp Schellhorn, Christian Seiler. Das Magazin 41, 2017 - Foto: compactcook.com