AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	60 Min.	ganzjährig	Frankreich

POMMES FRITES IM BACKOFEN



Rezept: Zeitschrift BettyBossi, Oktober 2014 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Frites, selbst gemacht und mit einem Minimum an Fett. So dürfen alle, Kinder und Erwachsene, wieder öfters «Pommes» schmausen.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1 kg	Kartoffeln, festkochend	3 EL	Olivenöl
2 EL	Mehl		Salz

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200° C vorheizen. Kartoffeln mit einem Messer oder einer Pommes Frites-Presse in 5-10 mm dicke Stängel zuschneiden.
2. Die geschnittenen Kartoffeln mit Mehl und Öl aufmischen.
3. Auf ein oder zwei Backblech(en) verteilen.
4. Im auf 200° C (Heissluft) vorgeheizten Backofen ca. 45 Min. backen.
5. Die fertigen Frites mit Salz und Pfeffer würzen.

TIPP: Dazu passt eine frische, einfache Sauce aus 8 EL Mayonnaise, 4 EL Ketchup und evtl. gehackter Petersilie. Etwas würzen.