

Gemüse-Pommes aus der Heißluftfritteuse

Zeit gesamt
45min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	350 g
Pastinaken	300 g
Olivenöl	4 EL
bunter Blattsalat	125 g
Weißweinessig	2 EL
Agavendicksaft	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Salatschleuder, Küchenpapier, SILVERCREST Heißluftfritteuse

1. Karotten und Pastinaken waschen, schälen und in ca. 6 cm lange Stifte schneiden. In einer Schüssel 1 EL Olivenöl und Gemüestifte mischen. Frittierkorb mit Gemüestiften befüllen (Füllhöhe beachten). Bei 170 °C 15 Min. frittieren. Gemüestifte wenden und nochmals 15 Min. bei gleicher Temperatur frittieren.

2. Inzwischen Salat waschen, trocken schleudern, verlesen und eventuell klein zu pfen. In einer Schüssel Essig, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und restliches Öl verrühren. Kurz vor dem Servieren Salatblätter in die Schüssel geben und alles vermischen.

3. Gemüse-Pommes mit Salz und Pfeffer würzen und mit Salat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Guacamole (s. Lidl Grundrezept) und frisches Baguette. Pastinaken können durch Kohlrabi ersetzt werden. Wer scharfe Pommes mag, würzt zusätzlich mit etwas Cayennepfeffer.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	158 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	7 g