

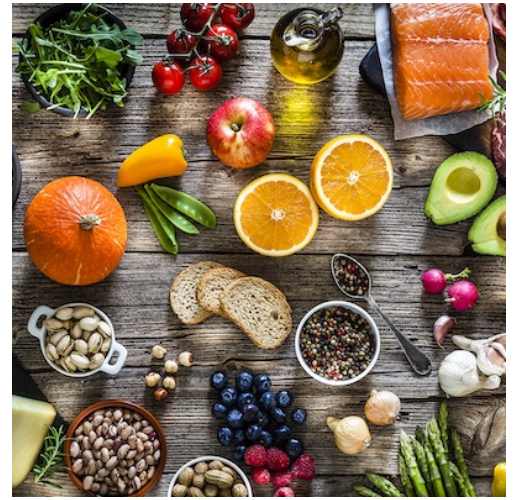


Gemüse-Pommes aus der Heißluftfritteuse

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	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Salatschleuder, Küchenkrepp, Heißluftfritteuse

1. Karotten und Pastinaken waschen, schälen und in ca. 6 cm lange Stifte schneiden. In einer Schüssel 1 EL Olivenöl und Gemüsestifte mischen. Frittierkorb mit Gemüsestiften befüllen (Füllhöhe beachten). Bei 170 °C 15 Min. frittieren. Gemüsestifte wenden und nochmals 15 Min. bei gleicher Temperatur frittieren.
2. Inzwischen Salat waschen, trocken schleudern, verlesen und eventuell kleinzupfen. 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