



Süßkartoffel-Pommes

Zeit gesamt
🕒 1h

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	4 St.
Speisestärke	3 EL
Salz	
Paprika, edelsüß	1 TL
Öl	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Süßkartoffeln waschen und in ca. 0,5 cm dicke Stifte schneiden. In einer Schüssel Süßkartoffelpommes mit kaltem Wasser bedecken und ca. 15 Min. ziehen lassen.
2. Süßkartoffeln in ein Sieb abgießen und auf Küchenkrepp abtropfen. Anschließend in einer Schüssel mit Speisestärke, Salz, Paprikapulver und Öl vermengen.
3. Die Pommes auf zwei Backblechen mit Backpapier verteilen und ca. 25–30 Min. im Ofen backen. Nach der Hälfte der Zeit die Positionen der Bleche im Ofen tauschen. Süßkartoffel-Pommes aus dem Ofen nehmen. Nochmals mit Salz würzen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	432 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	7 g