

## Leckere Pommes im Backofen selber machen

Außen goldgelb und knusprig – Innen weich und kartoffelig! So wollen wir unsere Superpommes essen. Schnell und einfach, mit wenig Fett werden die Pommes im Backofen selbst gemacht. Sie sind gesund und dienen als perfekte Beilage, ob rot-weiß oder schlicht mit Salz!



- » **PORTIONSGRÖßE:** Für 8 Personen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** 50 Minuten backen
- » **ERNÄHRUNG:** Vegan
- » **KALORIEN / PORTION:** 198 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** Abendessen | Snack

Nährwertberechnung auf das Gesamte in Gramm bzw. Milliliter

Energie: 1.584 Kalorien | Fett: 20 g | Kohlenhydrate: 297 g | Eiweiß: 41 g | Ballaststoffe: 45 g | Zucker: 14 g

### Zutaten:

2 Kilogramm mittelgroße, festkochende **Kartoffeln**  
2 Esslöffel **Rapsöl**  
1 ½ Teelöffel **Salz**  
½ Teelöffel **Paprikapulver**

### Küchenhelfer:

Kartoffelschäler  
Schüssel  
Gemüsemesser oder  
Küchenmesser  
Backblech und Backpapier  
Pfannenwender  
Schaumkelle

### So wird's gemacht:

#### 1. Schritt – Rohe Kartoffeln schälen und kochen:

Für die selbstgemachten Pommes im Backofen brauchen wir folgende Zutaten: Die Hauptzutat ist klar "rohe Kartoffeln". Des Weiteren noch Rapsöl, Salz und Paprikapulver.

Kartoffeln mit einem Kartoffelschäler schälen und mit klarem Wasser waschen. Kartoffel in Stifte schneiden – Dann diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser bringen. Dabei wollen wir die Stärke aus den Kartoffeln ziehen. Kartoffelstifte wieder herausnehmen und trocken tupfen.

#### 2. Schritt – Backofen-Pommes würzen:

Die abgetupften Kartoffelstifte kommen in eine Schüssel. Als Marinade wird das Rapsöl, Salz und Paprikapulver hinzugefügt. Alles miteinander gut vermengen, damit sich alles gut verteilt.

#### 3. Schritt – Pommes im Ofen backen:

Die marinierten Kartoffelstifte werden auf einem Backblech mit Backpapier verteilt. Den Ofen 10 Minuten vorheizen, dann kommt das Blech in den Ofen. Die Pommes im Backofen auf 250 Grad Umluft für 20 Minuten backen. Nach etwa der Hälfte der Zeit mit einem Pfannenwender die Kartoffelstifte wenden und zu Ende backen.

Fertig sind die gesunden Pommes!  
Genießen!

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: <https://kleineprise.de>