

# Pommes Frites aus der Heißluftfritteuse – Rezept

Der Fritteuse-Klassiker Pommes Frites kann natürlich auch problemlos in der Heißluftfritteuse knusprig und dennoch fettarmer zubereitet werden. Das Rezept bezieht sich hierbei jeweils auf Pommes als Hauptspeise. Möchten sie die Kartoffelstreifen lediglich als Beilage verwenden, empfehlen wir ca. die Hälfte der Mengen zu nehmen. Darüber hinaus können wir aus eigener Erfahrung berichten, dass sich die Pommes Frites auch sehr zu den Spießchen mit Erdnusssauce eignen. Anstelle der normalen Kartoffeln eignen sich auch wunderbar Süßkartoffeln als Pommes Frites.

- Angaben für 2 Personen
- Zubereitungszeit: 40 Minuten
- Kalorien (pro Portion): 202

## Zutaten

- 500g Kartoffeln
- 1,5 EL raffiniertes Olivenöl oder Rapsöl
- Oregano
- Salz

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in knapp 1cm dicke Stifte schneiden.
2. Die Kartoffelstifte in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen und 15 Minuten warten. Dadurch verlieren die Kartoffelstücken an Stärke wodurch die Pommes später knuspriger werden.
3. Die rohen Pommes aus dem kalten Wasser nehmen und gründlich trocknen. Danach die Kartoffelstifte in die Heißluftfritteuse mit dem Öl geben und gut durchmischen.
4. Die Fritten nun bei ca. 180°C für 20 Minuten garen. Bei der Hälfte der Garzeit die Streifen noch einmal gut durchmischen.
5. Wenn die Pommes Frites fertig frittiert sind, mit Oregano und Salz würzen. Die Pommes Frites sind nun zum Verzehr bereit. Im Idealfall sollten die Pommes von außen goldbraun, innen weich, außen schön knusprig sein und nur leicht gewürzt werden.

Guten Appetit!