

Sören Anders
So geht's: Pommes Frites

Freitag, 14. Februar 2020

Pommes klassisch

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Grundrezept, Vegetarisch

Zutaten:

1 kg	mittelgroße, vorwiegend festkochende Kartoffeln
6 EL	Weißweinessig
1,5 l	Speiseöl zum Frittieren
etwas	Meersalz

Zubereitung:

1. Für die Pommes frites Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Stifte in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.
2. 4 L Wasser mit Essig aufkochen, Kartoffelstifte in jeweils 2 Portionen ins kochende Essigwasser geben, 6–8 Minuten vorkochen.
3. Kartoffeln mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem mit einem Küchentuch ausgelegten Blech 5 Minuten gut abtropfen lassen rundherum trocken tupfen.
4. Inzwischen das Öl in einem hohen Topf oder einer Fritteuse auf 200 Grad erhitzen.
5. Pro Frittierportion nur 1 gute Handvoll Pommes mit einer Schaumkelle in das Fett geben, sodass sie genügend Platz zum Bräunen haben und die Fetttemperatur nicht unter 180 Grad sinkt. Jede Portion etwa 40 Sekunden goldgelb vorfrittieren.
6. Die Pommes mit der Schaumkelle herausheben und auf einem mit Küchenpapier belegten Backblech abtropfen lassen.
7. Sobald alle Kartoffelstifte vorfrittiert sind, diese 30 Minuten bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.
8. Für das 2. Frittieren das Fett erneut auf 200 Grad erhitzen und die Pommes wiederum in Portionen – diesmal pro Portion ca. 3 Minuten – goldbraun und knusprig fertig frittieren.
9. Die Pommes dann mit der Schaumkelle herausheben, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Salzen, gut durchmischen und möglichst heiß servieren.

Pro Portion: 415 kcal / 1640 kJ
14 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 21 g Fett

Süßkartoffel-Pommes mit Feigenaioli und Rumpsteak

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: einfach

Mediterran

Zutaten:

Für die Süßkartoffel-Pommes:

1 kg	Süßkartoffeln
2 EL	Kokosöl
½ TL	Kreuzkümmel
½ TL	geräuchertes Paprikapulver
½ TL	Pfeffer
etwas	Salz

Für die Feigen-Aioli:

3	Knoblauchzehen
2	Eigelb
1 EL	Feigensenf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
200 ml	Rapsöl
100 ml	Schmand
etwas	Honig
1 Msp.	Chilipulver

Für die Rumpsteaks:

4	Rumpsteaks (à ca. 150 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 EL	Speiseöl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Für die Süßkartoffeln den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in 1 cm starke Stifte schneiden.
3. Die Kartoffelstifte für 5 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.
4. Das Kokosöl in einem Topf schmelzen.
5. Die Süßkartoffeln aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und mit einem Küchentuch trocken tupfen.
6. Süßkartoffelstifte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen, mit Kokosöl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Pfeffer und Salz vermengen.
7. In den Backofen geben, nach 15 Minuten einmal wenden und weitere 15 Minuten garen.
8. Für die Feigen-Aioli den Knoblauch schälen und kleinschneiden.
9. Die Eigelbe in ein hohes Gefäß geben. Knoblauch, Senf, Salz und Pfeffer dazugeben und mit dem Pürierstab vermengen. Das Rapsöl in dünnen Strahl fortwährend einrühren, bis eine Mayonnaise entsteht. Dann den Schmand einrühren, mit Honig und Chilipulver abschmecken.



10. Die Rumpsteaks kurz kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
11. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten je ca. 2 Minuten kräftig anbraten, dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Steaks kurz ziehen lassen.
12. Heiße Süßkartoffelpommes mit Steak und Feigen-Aioli anrichten.

Pro Portion: 1200 kcal / 5020 kJ
61 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 84 g Fett