

Frittierte Kürbis-Sticks mit Dipp

Es müssen nicht immer Pommes Frites sein. Frittierte Kürbis-Sticks sind eine leckere Alternative. Mit einem Dipp schmecken sie insbesondere im Herbst und Winter besonders gut.

Schwierigkeitsgrad: leicht
 Dauer: 30 – 45 Minuten
 Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer

Einkaufsliste für die Sticks

für 4 Personen

1 Butternuss-Kürbis, geschält (ca. 1 kg)
 2 Eier
 Salz
 Pfeffer
 Abrieb von ½ Zitrone
 1 Msp. Vanillemark
 ½ TL Worcestershire Sauce
 ½ TL Sojasoße
 ½ TL Ras el Hanout (Gewürzmischung)
 ½ TL Puderzucker
 100 g Mehl (Typ 405)
 250 g Cornflakes, leicht zerdrückt
 Pflanzenöl oder Butterschmalz zum Frittieren

Zubereitung

Schneiden Sie das Kürbisfleisch in ca. 1 cm dicke Sticks.
 Aus Salz, Pfeffer, Zitronenschale, Vanillemark, Worcestershire Sauce, Sojasoße, Ras el Hanout und dem Puderzucker eine Marinade herstellen.
 Die Sticks damit bestreichen.
 Dann werden die Sticks in Mehl gelegt und in den verquirlten Eiern gewendet.
 Zum Schluss kommt das Ganze in ein Gefäß mit Cornflakes und wird nochmals gewendet.
 Im heißen Pflanzenöl ausbacken.
 Auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und mit einem leckeren Dipp servieren.

Einkaufsliste für den Dipp

150 g Joghurt
150 g Sauerrahm
Salz
Pfeffer
Abrieb von ¼ Zitrone
½ TL geräucherter Paprika
2 EL gehackte Petersilie oder Schnittlauch
1 Prise Puderzucker

Zubereitung

Daraus einen frischen Dipp rühren.

Zubereitungsvarianten

Sie können die Sticks auch aus Süßkartoffeln machen.

Tipp

Zu den Kürbis-Sticks passt die Blitz-Mayonnaise genauso gut wie ein selbstgemachter Ketchup oder auch Pesto, schnell und frisch selbst gemacht.

SWR4 Baden-Württemberg | Jörg Ilzhöfer | 24.9.2020