

## **Pommes aus der Heißluftfritteuse**

Zubereitung Pommes aus der Heißluftfritteuse

Zutaten für 2 Personen

700 Gramm Kartoffeln, 1 EL Olivenöl oder, 1 EL Rapsöl oder 1 EL Erdnussöl

Im ersten Schritt werden die Kartoffeln geschält und in Pommes-Streifen geschnitten. Ich bevorzuge dabei eine Dicke von ungefähr 8 mm.

Es gibt ganz tolle Pommesschneider, mit denen man sich die Arbeit erleichtern kann. Das mag sich lohnen, wenn man Pommes für eine ganze Mannschaft schneiden möchte Den Pommesschneider habe ich mir gekauft

[https://www.amazon.de/s/ref=mega\\_sv\\_3\\_4\\_1\\_1?rh=i%3Akitchen%2Cn%3A3597117031&ie=UTF8](https://www.amazon.de/s/ref=mega_sv_3_4_1_1?rh=i%3Akitchen%2Cn%3A3597117031&ie=UTF8)

Danach werden die rohen Pommes gut und gründlich mit kaltem Wasser abgespült und mit einem alten Geschirrhandtuch sorgfältig abgetrocknet. Bevor die Kartoffelsticks dann mit einem Esslöffel Öl gut vermengt werden, sollten sie wirklich richtig trocken sein. Du solltest zwischen den einzelnen Arbeitsschritten auch nicht all zu viel Zeit verstreichen lassen, da die Kartoffeln sonst erneut zusätzliches Wasser abgeben, was später zu matschigen Pommes führt. Ich vermenge die Kartoffelsticks und das Öl mit bloßen Händen, so dass wirklich sicher gestellt ist, dass alle Pommes schon von vorneherein gut mit dem Öl umhüllt sind bevor ich sie in die Heißluftfritteuse gebe.

## **Chips-Gemüsechips mit einer Heißluftfritteuse**

200 g Pastinake und / oder 200 g Möhren und / oder 2 Stück Rote Beete

Gewürze: n.B. zum Beispiel Salz, Paprikapulver, Chili, Rosmarin, etc.

Heize die Heißluftfritteuse\* ca. 3 Minuten auf 180 Grad vor.

Schneide das Gemüse, am besten mit einem Gemüsehobel, in möglichst feine Scheiben.

Da die unterschiedlichen Gemüsesorten eine unterschiedliche Zeit in der Heißluftfritteuse benötigen, um knusprig zu werden, solltest du sie jeweils einzeln zubereiten.

Pastinakenchips: Lege die dünnen Pastinakenscheiben in das Körbchen der Heißluftfritteuse und frittiere sie bei 180 Grad für ca. 15 Minuten.

Möhrenchips: Lege die dünnen Möhrenscheiben in das Körbchen der Heißluftfritteuse und frittiere sie bei 180 Grad für ca. 20 Minuten.

Rote Beete Chips: Lege die dünnen Rote Beete-Scheiben in das Körbchen der Heißluftfritteuse und frittiere sie bei 180 Grad für ca. 25 Minuten.

Damit die Gemüsechips von allen Seiten schön knusprig werden, solltest du das Frittier-Korbchen ca. alle 5 Minuten einmal aus der Heißluftfritteuse nehmen und gut durchschütteln.

Genieße die Gemüsechips am besten direkt frisch, da sie nach einiger Zeit nicht mehr so knusprig sind.

Nachdem die Gemüsechips knusprig gebacken sind, können sie noch n.B. zum Beispiel mit Salz, Paprikapulver, Chili, Rosmarin oder anderen Gewürzen verfeinert werden. Quelle: <https://staupitopia-zuckerfrei.de/gesunde-gemuese-chips-aus-der-heissluftfritteuse/>