

## Rezept

# Gemüse-Knusper-Pommes

Ein Rezept von Gemüse-Knusper-Pommes, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> mehligkochende Kartoffeln	<b>300 g</b> Süßkartoffeln
<b>300 g</b> Kohlrabi	<b>5 EL</b> Olivenöl
<b>3 TL</b> mildes Currypulver	Salz
Pfeffer	<b>30 g</b> Cornflakes
<b>1 EL</b> Polenta (Maisgrieß)	<b>200 g</b> vegane Quark-Alternative aus Soja
<b>100 g</b> vegane Frischkäsealternative	<b>1</b> Knoblauchzehe

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 21 g F, 9 g EW, 45 g KH

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 190° (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Gemüse putzen, waschen, schälen und in ca. 4 cm lange und 1 cm dicke Stifte schneiden. In einer großen Schüssel mit 4 EL Öl, Currypulver, 1 TL Salz und Pfeffer mischen.
2. Die Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und fein zerbröseln. Mit der Polenta zu den Gemüsestiften geben und alles gut vermischen. Ggf. die Panade leicht an die Stifte andrücken. Die panierten Gemüsestifte auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen. Dabei gelegentlich die Ofentür öffnen, damit der heiße Dampf entweichen kann.
3. Inzwischen für den Dip den Sojaquark mit dem Frischkäse und dem restlichen Öl (1 EL) glatt rühren. Den Knoblauch schälen, dazupressen und unterrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Pommes servieren.