

Rezept

Gemüse-Pommes

Ein Rezept von Gemüse-Pommes, am 05.12.2025

Zutaten

30 g Cornflakes

1 TL Zatar (arabische Gewürzmischung, Orientladen)

Salz

3 EL Olivenöl

2 TL Speisestärke

20 g Kerne-Mix (für Salate)

½ TL gelbe Senfkörner

½ TL Knoblauchpulver

Pfeffer

400 g Wurzelgemüse (z.B. Möhren, Rote Bete, Pastinaken)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 335 kcal, 20 g F, 6 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen. Cornflakes, Kerne, Gewürze, ½ TL Salz und etwas Pfeffer im Blitzhacker zermahlen und mit dem Olivenöl verrühren. Gemüse schälen und in 1 cm dicke Stifte schneiden, dann mit der Stärke und dem Würzöl mischen. Auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) 25 Min. backen.
2. Den Backofengrill dazuschalten und die Gemüse-Pommes noch 2-5 Min. grillen, bis sie außen herrlich knusprig sind, dann salzen. Dazu passt Avocado-Chipotle-Aioli.