

Rezept

Gemüse-Pommes

Ein Rezept von Gemüse-Pommes, am 05.12.2025

Zutaten

| | | | |
|-------------|---|--------------|--|
| 30 g | Cornflakes | 20 g | Kerne-Mix (für Salate) |
| 1 TL | Zatar (arabische Gewürzmischung, Orientladen) | ½ TL | gelbe Senfkörner |
| | Salz | ½ TL | Knoblauchpulver |
| 3 EL | Olivenöl | | Pfeffer |
| 2 TL | Speisestärke | 400 g | Wurzelgemüse (z.B. Möhren, Rote Beten, 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.