



# Die perfekten Pommes - das einzig wahre Grundrezept

VORBEREITEN

45  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



## Zutaten für 2 Portionen

4 mehlig kochende Kartoffeln  
2 Esslöffel Tafel-Essig  
Salz  
2 l Frittierfett (Erdnussöl)

## Besonderes Zubehör

Fritteuse oder ein großer Topf  
Küchen-Thermometer  
Schaumkelle

Für den salzigen Kartoffelsnack musst du nicht gleich zur nächsten Pommes-Bude laufen, denn die gold-gelben Stifte kannst du auch in deiner eigenen Küche zubereiten.

Und ich lehne mich jetzt aus dem Fenster und sage dir – sogar noch ein bisschen besser, als bei deiner Lieblings-Frittenbude.

Nie wieder helle, fettige Pommes, die nicht einmal mehr aufrecht stehen können, um in Ketchup getunkt zu werden. Oder sich traurig zwischen deinen Fingern biegen (von knusprig ganz zu schweigen). Oder zu krosse Pommes, die schon gar kein Innenleben mehr haben. Du weißt, was ich meine, oder? Ich spreche von hohlen Fritten. Beide Varianten sind wirklich nicht das, was man

sich unter diesem leckeren Kartoffelsnack vorstellt. Also wie sehen sie aus? Und wie bekommt man sie hin, die perfekten Pommes?

## Wer hat die Pommes erfunden?

Nein, kein großes Fastfood-Unternehmen hat die gold frittierten Kartoffelstäbchen in die Welt gebracht. Ursprünglichen stammen sie aus Belgien, wo sie zunächst vor allem als Beilage serviert wurden. Aber die große, internationale Karriere ließ nicht lange auf sich warten und heute landen Pommes, Fritten oder auch „French Fries“ weltweit auf den Tellern.

## Woher kommt der Name?

Abgeleitet aus dem Französischen ist „Pommes“ die Abkürzung von „pomme des terre“ (Kartoffeln). „Frites“ rührt von „frire“ (ausbraten, brutzeln) her.

## Das Gold zwischen deinen Fingern



Patat oorlog - Fritten mit Mayo, Zwiebeln und Satésauce

## Wie sollten die idealen Pommes sein?

Um sich den Titel der perfekten Pommes zu verdienen, müssen die Kartoffelstifte mehrere Kriterien erfüllen, die da wären:

# Die perfekten Pommes - das einzig wahre Grundrezept

1. Sie sollten sehr **knusprig** sein, aber eben nicht zu kross.
2. Das **Pommesinnere** ist schön **fluffig** und schmeckt nach Kartoffel. Gummihafte, fettige Pommes fallen durch.
3. Sie sind **gleichmäßig gegart** und haben durchgehend eine **goldbraune Färbung**.
4. Die Pommes **behalten** zumindest so lange **ihre Form**, bis der Teller leer gegessen ist. Sie dürfen nicht zu schnell wabbelig werden und den Kopf hängen lassen.

Sind alle diese Punkte erfüllt, hältst du Pommes der Spitzenklasse zwischen zwei Fingern.

So weit, so gut. Aber wie macht man nun diese perfekten Pommes? Ganz einfach: Mit der Essigwasser-Doppel-Frittier-Methode (mit optionalem Einfrieren), die Küchen-Nerd J. Kenji López-Alt ausgetüftelt hat - und die aus folgenden Schritten besteht:

- Kartoffelstifte in Essigwasser vorgaren
- Erstes Frittieren bei 180 °C
- Kartoffelstifte abkühlen lassen, oder noch besser: einfrieren
- Zweites Frittieren bei 190 °C

Klingt kompliziert, aber du wirst den Unterschied schmecken.

## Welche Kartoffelsorte eignet sich am besten für Pommes?

Zunächst solltest du dich für eine Kartoffelsorte entscheiden. Für Pommes mit cremigem Innenleben eignen sich Sorten, die weniger stärkehaltig, also vorwiegend festkochend sind, wie Granola oder Gala. Möchtest du aber Pommes, die innen luftig und trotzdem saftig sind, dann sind **mehlig kochende Kartoffeln** wie Adretta oder Bintje die bessere Wahl.

## Das Essigbad – Schlüssel zur perfekten Kruste

Nachdem das geklärt ist, geht es nun mit großen Schritten auf die perfekte Kruste zu. Der Knackpunkt liegt in der Vorbereitung der Kartoffelstifte. Bevor sie nämlich 2 Mal in heißem Öl frittiert werden (einmal etwas kürzer und einmal etwas länger), müssen sie zunächst ein

10-Minütiges Bad in heißem Wasser mit Essig nehmen und gekocht werden.

Jetzt fragst du dich wahrscheinlich: „Wieso das Ganze?“ Um dir das im Detail zu beantworten, müsste ich dich mit sehr viel Nerdwissen langweilen. Ich beschränke mich hier aber mal lieber auf die wesentlichen Vorteile, die das Blanchieren in Essigwasser für die ideale Kruste mit sich bringt:

1. Es bewahrt die Pommes davor zu schnell braun werden, bevor sie überhaupt knusprig sind.
2. Es verhindert, dass du am Ende deiner Küchenbemühungen auf hohle Kartoffelstifte beißt, die zu kross sind und keine Füllung mehr haben.
3. Es stärkt die Kartoffelstruktur, sodass die Pommes in Form bleiben und gleichmäßig bräunen können.

## Das doppelte Frittieren – außen knusprig, innen schön saftig

Damit das Innere der Pommes fluffig, aber eben nicht gummihaft ist, muss sie beim Garen möglichst viel Feuchtigkeit verlieren. Daher spielt das Vorkochen auch hier eine wichtige Rolle auf dem Weg zu den perfekten Pommes.

Nach dem Kochen sollte man den Kartoffelstiften 5 Minuten Zeit zum Trocknen gönnen. Danach werden sie für 50 Sekunden bei etwa 180 °C für das erste Mal frittiert.

Bevor sie ein zweites Mal ins heiße Öl kommen und zu perfekten Pommes vollendet werden, solltest man ihnen noch einmal mindestens 30 Minuten Zeit zum Abkühlen geben. Besser aber noch – frier sie über Nacht ein.

## Das Einfrieren – zeig den Pommes die kalte Schulter

Da ist man so kurz vorm Ziel und dann soll man sie einfrieren?

Ja, denn es macht wirklich Sinn und lohnt sich geschmacklich auf jeden Fall. Die restliche Feuchtigkeit in den Pommes gefriert zu scharfen Eiskristallen, die die Kartoffelstruktur beschädigen, sodass diese beim zweiten Frittieren ganz schnell verdampfen kann. Zurück bleiben

# Die perfekten Pommes - das einzig wahre Grundrezept

fluffige, super knusprige Pommes. Und das Beste ist – so kannst du gleich eine größere Menge vorbereiten und hast immer eine Portion der leckersten Pommes auf Vorrat in deinem Tiefkühlfach.

## Pommes frites - das einzig wahre Grundrezept

Gerade mal diese 4 Zutaten brauchst du, um am Ende perfekte Pommes auf deinem Teller liegen zu haben:

- 4 mehlig kochende Kartoffeln
- 2 EL klarer Tafelessig
- Salz
- 2 Liter Frittierfett, geeignet sind geschmacksneutrale Öle mit hohem Rauchpunkt wie z.B. Erdnussöl

Besonderes Zubehör:

- Fritteuse oder ein großer Topf
- Küchen-Thermometer
- Schaumkelle

- 1 -

Kartoffeln schälen, in dünne Stifte schneiden und in einer Schüssel mit Wasser zwischenlagern.



- 2 -

Danach Kartoffelstifte in 2 Liter Essig-Wasser für 10 Minuten kochen. Sie sollten zwar schön weich sein, aber nicht auseinanderfallen.



- 3 -

Anschließend die Kartoffelstifte abseihen und auf einem Küchentuch für 5 Minuten trocknen lassen.



- 4 -

In der Zwischenzeit das Frittierfett auf 200 °C erhitzen. Am besten immer nur eine Handvoll Pommes ins Öl geben, sodass sie genügend Platz zum Bräunen haben und die Öltemperatur nicht unter 180 °C sinkt. Nach 50 Sekunden die Pommes mit einer Schaumkelle herausholen und auf Küchenpapier für 30 Minuten auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Besonderer Tipp: Frier die Pommes über Nacht oder für länger Zeit (bis zu 2 Monate) ein, so werden sie super knusprig.

## Die perfekten Pommes - das einzig wahre Grundrezept



- 5 -

Für das 2. Frittieren das Frittierfett auf etwa 210 °C erhitzen, sodass die Temperatur mit der Zugabe der Pommes nicht unter 190 °C sinkt. Die Pommes für 3 ½ Minuten frittiert und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen sowie salzen.



Da sind sie nun, die perfekten Pommes zwischen deinen Fingern - bereit, um in selbstgemachte Mayo oder selbstgemachtes Ketchup getunkt zu werden. Und, habe ich dir zu viel versprochen?



Grundrezept Pommes

### Wie kann ich Pommes warmhalten?

Klar, frisch gemacht schmecken sie einfach am besten. Aber wenn du Pommes frites für eine ganze Meute vorbereitest, ist es nicht einfach, alle gleichzeitig mit krossen Pommes zu versorgen. So kannst du Pommes warm halten:

- Heiz deinen Backofen auf ca. 80 °C vor. Verteil die frittierten Pommes auf dem Backblech und halte sie im heißen Backofen warm. Kleiner Tipp: Es gibt spezielles Backpapier, das die Feuchtigkeit der Fritten leicht absorbiert, damit sie nicht matschig werden.
- Einige Köche schwören auf eine dritte Runde im heißen Fett. Beim zweiten Frittieren werden die Pommes ca. 1 Minute bevor sie goldbraun und kross sind aus dem Fett gefischt und nochmals beiseitegestellt. Wenn es ernst wird, frittieren sie ein letztes Mal für knackige 30-60 Sekunden im heißen Fett. Der Vorteil: Sie sind schneller fertig und hungrige Pommes-Fans kommen entsprechend flott an ihre Portion.

### Was passt zu Pommes?

# Die perfekten Pommes - das einzig wahre Grundrezept

## Topping ohne Grenzen

Mayo? Ketchup? Oder wie im Ruhrgebiet kombiniert: Pommes Schranke? Ohne Dip, Tunke oder sonstiges Topping wäre Pommesessen nur halb so schön.

Du hast Heißhunger nach dem echten Pommesbuden-Geschmack? Mach dein **Pommes-Gewürz** einfach selbst. Für ca. 80 Gramm vermischst du 4 EL Salz, 2 TL Paprikapulver rosenscharf, 1 ½ TL Currypulver, ½ TL Cayennepfeffer, 1 TL Garam Masala und 1 TL Knoblauchpulver. Füll den Mix in einen luftdichten Behälter ab.

Oder probier's die kanadische Art mit Käse und cremiger Bratensauce. Zum Dahinschmelzen lecker. [Zum Rezept](#)



[Kanadische Pommes mit Käse, Pilzen und Bratensauce](#)

Kennst du schon die Kombi Süßkartoffel-Pommes mit Spiegelei? Ein wahres Dreamteam, das hier mit eingelegtem Gemüse und Kräutern im vietnamesischen Banh-mi-Style daherkommt. [Zum Rezept](#)



[Pommes mit Spiegelei](#)

Oder mach's mexikanisch mit der Deluxe-Variante: Saftige Steakstreifen, Guacamole, Tomatenwürfelchen - alles, was das Herz begehrt auf goldgelben Frittenstäbchen. [Zum Rezept](#)



[Carne Asada - Pommes mit Fleischstreifen](#)

## Wohin mit dem Frittieröl?

Lecker war's, aber nicht das Aufräumen vergessen. Denn damit deine Küche für dein nächstes Projekt blitzblank ist, musst du dich noch um das Frittierfett kümmern. Aber wohin damit?

Du kannst Frittierfett mehrfach verwenden. Dazu filterst du es einfach durch ein feinmaschiges Sieb oder Mulltuch. Wenn es aber schon ranzig riecht, ist es Zeit, Byebye zu sagen:

## Die perfekten Pommes - das einzig wahre Grundrezept

- Bitte kipp flüssiges Frittieröl **nicht** einfach in deinen **Abguss** oder in die **Kloschüssel**. Das Fett kann die Rohre verstopfen und muss dann aufwendig herausgefiltert werden.
- Frittieröl kann stattdessen über Wertstoffhöfe entsorgt werden. In vielen Städten bieten sie extra Behälter an, in die du das Öl einfach abfüllen und anschließend wegbringen kannst.
- Andere Alternative: Füll das kalte Öl in einen verschließbaren, dichten Behälter und entsorg es dann über den Restmüll. Festes Frittierfett kannst du einfach in Küchen- oder Zeitungspapier einwickeln und auf dieselbe Weise entsorgen.