

Kürbispommes mit Parmesan

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

1 kleiner Butternusskürbis
4 Teelöffel Speisestärke
2 Esslöffel Olivenöl
3 Teelöffel Paprikapulver
1 Teelöffel Knoblauchpulver
50 g Parmesan
2 Salz
1/2 Bund frische Petersilie

Wie wäre es statt Suppe und Püree mal mit knusprigen Kürbispommes? Bevor du über die süßlich-nussigen Stifte hermachst, werden sie mit einer würzigen Parmesan-Petersilien-Mischung bestreut.

- 1 -

Oberen, schmalen Teil vom Butternusskürbis abschneiden und schälen. Unteren, bauchigen Teil halbieren, Kerne mit einem Löffel herauslösen und schälen.

- 2 -

Kürbisfleisch in dünne Stifte schneiden, mit kaltem Wasser abspülen und abtrocknen.

- 3 -

Backofen auf 220 °C vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen.

- 4 -

In einer Schüssel Kürbispommes mit Speisestärke vermengen. Olivenöl, Paprika- und Knoblauchpulver dazugeben und mit den Händen vermischen.

- 5 -

Kürbispommes so auf dem Backblech verteilen, dass sie sich nicht berühren. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

- 6 -

Petersilie waschen, Blätter von Stängeln zupfen und fein hacken. Parmesan reiben.

- 7 -

Parmesan und Petersilie mit Salz vermengen und über die warmen Kürbispommes streuen.