

Süßkartoffel Pommes mit Chili-Koriander-Dip

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



für 2 Portionen

Für die Pommes

2 Süßkartoffeln
1-2 Esslöffel Speisestärke
2 Esslöffel Olivenöl
2 Teelöffel grobes Salz
1 Teelöffel Zimt
2 Teelöffel Paprikapulver
1 Teelöffel Chilipulver
Pfeffer

Für den Dip

200 g Naturjoghurt
50 g Crème fraîche
1/2 Bund Koriander
1 Limette
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
Salz, Pfeffer

Unser liebstes **Fingerfood** ist und bleibt einfach die **Fritte**, da gibt es keine Diskussion! Außen goldbraun, innen fluffig-weich, mit leichter Würze ... ein paar Ansprüche bringen wir auf jeden Fall mit. Und Lust auf Abwechslung natürlich auch! Deshalb rücken wir ab sofort nicht mehr

der gelben Knolle zu Leibe, sondern ihrer orangefarbenen Schwester **Süßkartoffel**. Als **Brei**, **Chips** oder **Puffer** überzeugt sie uns mit ihrem **süßlichen Aroma** irgendwo zwischen Kürbis und Karotte ja sowieso schon in jeglicher Form, da bilden **Süßkartoffel Pommes** natürlich keine Ausnahme! Das heiße Frittenfett kannst du hier auch getrost vergessen, deutlich gesünder und weniger fettig werden die Herzstücke **im Ofen**.

Damit deine Süßkartoffel Pommes auch jeder Snack-Attacke gewachsen sind und nicht auf halbem Weg zum Dip einknicken, gibt es einen super einfachen Trick. Wälze deine Kartoffelspalten einfach vor dem Backen in etwas **Speisestärke**. So werden sie beim Backen schön **knusprig**. Der Beweis? Unser frischer **Joghurdip** mit aromatischem **Koriander** und **Chili-Kick** wandert direkt von der Fritte in deinen Mund. Von hängenden, schlaffen Pommes-Köpfchen keine Spur!

- 1 -

Ofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

- 2 -

Süßkartoffeln waschen, schälen und in 1-2 cm breite Spalten schneiden.

- 3 -

Süßkartoffelspalten und Speisestärke in eine Schüssel oder einen Gefrierbeutel geben. So lange vermischen, bis alle Spalten mit Stärke bedeckt sind.

- 4 -

Olivenöl und Gewürze dazugeben und alles miteinander vermengen. Süßkartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im heißen Ofen 10 Minuten backen. Anschließend wenden und weitere 10-15

Süßkartoffel Pommes mit Chili-Koriander-Dip

Minuten backen.

- 5 -

Für den Dip Koriander hacken. Chilischote in feine Scheiben schneiden. Limette halbieren, eine Hälfte auspressen und die Zeste abreiben. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.