

## Knusprige Süßkartoffel-Pommes selber machen

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

1 kg Süßkartoffeln  
1,5 l Frittierfett (z.B. Erdnussöl)  
1 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver  
1 Teelöffel Paprikapulver  
120 g Stärke  
180 ml Mineralwasser

### Besonderes Zubehör

Küchen-Thermometer  
Schaumkelle  
Fritteuse oder großer Topf  
Kuchengitter

Ich bin schon kläglich an ihnen gescheitert. Bei meinem Versuch aus der orangefarbenen Knolle Fritten zuzubereiten kam genau das Gegenteil von dem dabei heraus, was ich mir eigentlich vorgestellt hatte. Sehr, sehr weiche, in keinsten Weise knusprige Süßkartoffel-Streifen, die mit Pommes nicht mal ansatzweise Ähnlichkeit hatten.

Sind sie richtig zubereitet, schmecken sie aber unglaublich lecker und wickeln dich mit cremig-weichem

Inneren, einer süßlichen Note von Möhre und Kürbis sowie einem krossen Mantel sofort um den Finger. Einmal probiert, kann man den knusprigen Stiften meist kaum mehr widerstehen.

Im Vergleich zu klassischen Fritten gelten sie als das gesündere Fingerfood – ein trosschlagendes Argument, um sofort mit der Pommes-Zubereitung loszulegen und die ovale Knolle in Stifte zu zerlegen. Allerdings wäre da noch die entscheidende Sache mit der Kruste.

Bei Pommes, egal ob klassische aus Kartoffeln oder die willkommene Alternative aus Süßkartoffeln, ist das Wort „knusprig“ nicht immer ganz zutreffend. Das kennst du ja bestimmt auch – da möchtest du deine Fritten freudig in Mayo dippen, aber auf halber Strecke verlässt sie schon die Kraft und sie lassen den Kopf hängen. Damit das nicht mehr passiert, gibt es ein paar simple Tricks, wie du deine Süßkartoffel-Pommes schön knusprig bekommst.

### Schneiden, waschen, trocknen: Vorbereitung ist die halbe Miete

Bevor die Süßkartoffel heißes Öl oder einen Backofen von innen sieht, solltest du sie zunächst schälen. Prinzipiell kannst du aber die Schale der Knolle mitessen, für Fritten bevorzuge ich jedoch die Variante ohne. Danach schneidest du die Süßkartoffel in möglichst gleich dicke Stifte, damit sie hinterher auch alle gleichmäßig gegart auf deinem Teller landen. Die rohen Pommes spülst du noch gründlich mit Wasser ab und trocknest sie anschließend mit einem Küchentuch gut ab. Im Anschluss folgt dann der eigentliche Clou.

### Speisestärke: Das Geheimnis der knusprigen Kruste

Wer hätte es gedacht? Die Lösung für knusprige Süßkartoffel-Pommes ist überraschend einfach und schlummerte die ganze Zeit unbeachtet im Küchenschrank neben Mehl, Zucker und Saucenbinder. Es

# Knusprige Süßkartoffel-Pommes selber machen

ist an der Zeit, dich von labberigen Pommes zu verabschieden, denn von nun an bekommen deine Süßkartoffel-Stifte vor dem Garen einen Mantel aus Stärke verpasst.

Hier gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Du tunkst die Süßkartoffel in eine teigähnliche Mischung aus Stärkepulver und Wasser
2. Du lässt das Wasser weg und wendest die Pommes in trockenem Stärkepulver

Ein Vorteil des Stärketeigs ist, dass du ihn schon mit Kräutern und Gewürzen vermischen kannst, die so direkt an den Pommes haften bleiben. Aber egal, wofür du dich auch entscheidest, beide Varianten verhelfen dir zu knusprigen Fritten.

Möchtest du jetzt aber ganz besonders knusprige Süßkartoffel-Pommes in Ketchup dippen, kommt das Fingerfood um ein Bad in heißem Fett nicht herum.

## Süßkartoffel-Pommes garen: Fritteuse vs. Backofen

Süßkartoffel-Pommes aus dem Backofen werden nie ganz so knusprig werden wie die aus der Fritteuse - was aber nicht heißt, dass sie schlechter schmecken. Ich möchte dich einfach nur auf alles vorbereiten.

Klar, Pommes zu frittieren lässt ihren Kaloriengehalt natürlich nicht sinken und macht das Fingerfood nicht gerade gesünder, aber ich kann es leider nicht leugnen: in heißem Fett werden sie einfach knuspriger und schmecken dabei auch noch unverschämt gut. Und was wäre das kulinarische Leben nur ohne Sünde und sinnlose Kalorien? Und so sinnlos ist es ja nun auch wieder nicht, die Süßkartoffel-Stifte in Öl schwimmen zu lassen. Fett ist ja nicht umsonst ein wichtiger Geschmacksträger. Also an die Fritteuse, fertig, los.

## Frittierte Süßkartoffel-Pommes: Das Rezept

Um zusammen mit drei Freunden Pommes zu snacken brauchst du:

- 1 kg Süßkartoffeln
- 1,5 L Frittierfett, geeignet sind geschmacksneutrale Öle

mit hohem Rauchpunkt wie z.B. Erdnussöl

- 1 TL Salz
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 TL Paprikapulver
- 120 g Stärke
- 180 ml Mineralwasser

Besonderes Zubehör

- Küchen-Thermometer
- Schaumkelle
- Fritteuse oder einen großen Topf
- Kuchengitter

- 1 -

Süßkartoffeln schälen, in Stifte schneiden und in einer Schüssel mit Wasser zwischengelagern.



- 2 -

Süßkartoffel-Pommes mit frischem Wasser abspülen und in einem Küchentuch trocknen.

## Knusprige Süßkartoffel-Pommes selber machen



- 3 -

In einer kleinen Schüssel Stärke mit Sprudelwasser glatt rühren. Die Süßkartoffel-Stifte in der Stärke-Mischung tränken, sodass sie vollständig ummantelt sind. Anschließend auf einem Kuchengitter kurz abtropfen lassen.



- 4 -

Frittierfett auf 190 °C erhitzen. Wenn du kein Küchen-Thermometer zur Hand hast, kannst du alternativ mit einem Holzlöffel testen, ob das Öl heiß genug ist. Steigen kleine Bläschen am Löffel auf, hat es die richtige Temperatur. Am besten immer nur eine Handvoll Pommes ins Öl geben, sodass sie genügend Platz zum Bräunen haben und die Öltemperatur nicht zu sehr absinkt. Für etwa 6-7 Minuten goldbraun frittieren.



- 5 -

In der Zwischenzeit Salz, Knoblauch- und Paprikapulver in einer großen Schüssel vermischen.

- 6 -

Die Süßkartoffel-Pommes mit einer Schaumkelle aus dem heißen Fett heben und auf einem Teller mit Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Anschließend Pommes in der Schüssel mit den Gewürzen schwenken.



### Die Alternative: Süßkartoffel-Pommes aus dem Backofen

Die schlankere Variante aus dem Backofen schmeckt ebenfalls köstlich, auch wenn sie vielleicht nicht ganz so kross werden wie die frittierten Süßkartoffel-Pommes. Dafür sparst du ein paar Kalorien ein und kannst sie guten Gewissen verdrücken.

# Knusprige Süßkartoffel-Pommes selber machen

Was du brauchst, sind:

- 4 große Süßkartoffeln
- 4 TL Speisestärke
- 4 EL Olivenöl
- 4 TL Salz

Bei dieser Variante wendest du die rohen Süßkartoffel-Stifte in Speisestärke, bevor sie noch mit Öl vermengt werden. Der leichte Ölfilm hilft ihnen dabei außen knuspriger zu werden.

Damit das einwandfrei funktioniert, ist es wichtig, dass du die Pommes so auf dem Backblech verteilst, dass ein bisschen Platz zwischen den einzelnen Stiften ist und sie sich nicht berühren. Denn nur so können sie gleichmäßig garen und bräunen. Nach 15 Minuten wendest du die Pommes einmal und lässt sie anschließend nochmal für 10-15 Minuten im Ofen.

Und schon hast du knusprige Süßkartoffel-Pommes. Dann noch der passende Dip dazu, und das Snack-Vergnügen kann beginnen: