

Informationen zur Sendung vom 19.05.2023

Pommes Frites aus Süßkartoffeln mit Schnittlauch-Brot-Sauce

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 4 Personen)

Kartoffelstäbchen

2 große Süßkartoffeln (ca. 900 g)
1-2 EL Kartoffelstärke oder Vollkornmehl
1-2 TL Hartweizengrieß
1 EL Olivenöl
½ TL Paprikapulver (edelsüß)
Salz
Pfeffer

Kräutersauce

1 gekochtes Eigelb
1 rohes Eigelb
½ Brötchen (altbacken)
4 EL Obstessig
150 ml Pflanzenöl
1 Bund Schnittlauch
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen, halbieren, dritteln und in Stifte teilen. Sie sollten etwa einen halben Zentimeter breit sein. Die Stücke in eine Schüssel legen, mit Wasser bedecken und 2-3 Stunden ziehen lassen.

Das Ei hart kochen. Nach dem Abkühlen pellen und das Eigelb herauslösen.

Für die Sauce das Brötchen einweichen und ausdrücken. Das Brot, mit dem gekochten und dem rohen Eigelb, etwas Essig und den Gewürzen in ein hohes Gefäß geben. Pflanzenöl nach und nach mit einem Pürierstab untermixen, bis eine cremige Masse entsteht.

Den Schnittlauch fein hacken und unter die Sauce heben. Zum Schluss alles noch einmal mit Salz, Pfeffer oder Essig abschmecken.

Die Kartoffelstäbchen gründlich trocken tupfen. In eine Kunststoffdose etwas Kartoffelstärke, Paprikapulver und Grieß geben. Dann die Süßkartoffelstäbchen portionsweise hineinfüllen. Mit dem Deckel verschließen und das Gemüse so schütteln, bis alles gleichmäßig von einem dünnen Stärke- und Gewürzmantel überzogen ist.

Ein Blech mit Backpapier belegen und das Papier dünn mit einem Pinsel einölen. Die Kartoffelstücke nebeneinander so auf das Backpapier legen, dass die Stifte sich nicht berühren. Für circa 25 Minuten bei 220 Grad backen. Zwischendurch 2–3-mal die Tür öffnen, damit die Feuchtigkeit, die entsteht, entweichen kann.

Anrichten

Die Süßkartoffel-Pommes salzen.

Das Gemüse in Portionen anrichten und die Brotsauce extra reichen, damit die Pommes von der Sauce nicht durchweicht werden.

Informationen zur Sendung vom 19.05.2023

Pommes Frites aus Süßkartoffeln mit Schnittlauch-Brot-Sauce

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Süßkartoffeln aus Europa kaufen

Bei Süßkartoffeln unbedingt auf das Herkunftsland achten und weitgereiste Ware meiden. Süßkartoffeln kommen nicht nur aus den USA. Auch in Deutschland, den Niederlanden und in Spanien gibt es Produzenten, die die Knollen mittlerweile anbauen. Im Gegensatz zur klassischen Kartoffel, kann die Süßkartoffeln auch roh für Salate eingesetzt werden.

Wie lange bleibt die Sauce haltbar?

Die Schnittlauch-Brotsauce, die man in Österreich gern zu gekochtem Tafelspitz reicht, ist eng verwandt mit der Mayonnaise. Beide Saucen enthalten rohes Eigelb und sollten spätestens am Folgetag gegessen werden. Wärme begünstigt die Keimbildung. Deshalb darauf achten, dass die Sauce nicht lange draußen herumsteht und Reste im Kühlschrank aufbewahren. Den Schnittlauch unmittelbar vor dem Verzehr untermischen. Das Kraut entwickelt ein muffiges Aroma, wenn es länger in der Mayonnaise oder in einem Quark zieht.

Was macht belgischen Pommes Frites so besonders lecker?

Eine mehlig kochende Kartoffelsorte muss es sein. Die Kartoffelschälen und in dicke Streifen schneiden. Nun erst einmal gründlich wässern, dass die Stärke ausgewaschen wird. Durch das Wässern verringert sich die Acrylamid-Belastung, der beim Frittieren entsteht.

In der Regel kommen wir nicht auf die Idee, dass Pommes Frites möglicherweise gar nicht rein vegetarisch zubereitet sein könnten. So verleiht Rindertag, in dem die dicken belgischen Pommes heiß baden, den Kartoffelstäbchen das köstliche Aroma. Sie werden zunächst bei 145 Grad in Rindertalg 5-6 Minuten vorgebacken. Nach dem Abtropfen kommt ein zweites Frittieren, bei dem die Temperatur auf maximal 175 Grad erhöht wird. Nun 2-3 Minuten ausbacken, abtropfen lassen und salzen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!