

## Rezeptanhang

Poutine – die besten Ofen-Pommes mit Hähnchengeschnetzelten, Champignons und gehobelten Parmesan

Zutaten für 4 Personen

1,5 kg Kartoffeln festkochend

6 EL Sonnenblumenöl

3 EL Reismehl

4 TL feines Meersalz

2 Hähnchenbrustfilets

1 Zwiebel, fein gewürfelt

150 g frische Champignons

½ Bund Frühlingszwiebeln

150ml Schlagsahne

Saft ½ Zitrone

70ml Brühe

1EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Frischen Parmesan am Stück

Zubereitung:

Backofen und Backblech auf 240 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Bogen Backpapier passend schneiden.

Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm dicke Stifte schneiden. Anschließend unter fließendem Wasser abspülen. Stifte in eine große Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 10-15 Minuten einweichen. Anschließend abgießen.

Die Pommes mit einem sauberen Küchentuch oder Küchenkrepp trocken tupfen und in einer Schüssel mit Öl, Reismehl und Salz vermischen. Das vorgeheizte Backblech vorsichtig mit Backpapier belegen, Pommes darauf verteilen und 30-35 Minuten goldbraun und knusprig backen. Nach 15 Minuten einmal wenden. Heiß servieren.

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Champignons etwas putzen und grob würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Hähnchenfleisch anbraten, die Zwiebeln und die Champignons dazugeben, umrühren, salzen und pfeffern. Mit Brühe, Sahne und Zitronensaft ablöschen und 2-3min köcheln lassen bis die Sauce schön cremig ist. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und nochmals abschmecken.

Anrichten:

Die heißen Pommes auf Schalen oder Schüsseln verteilen und das Geschnetzelte darauf geben und mit gehobeltem Parmesan und Kräutern vollenden.

## **Frittierte hausgemachte Pommes Frites mit Guacamole, Bunte Tomatensalsa und Granatapfel-Hüttenkäse**

1kg große vorwiegend festkochende Kartoffeln

2 EL klarer Tafelessig

2Liter Wasser

Salz, Paprikapulver, Curry

2 Liter Frittierfett, oder Öle mit hohem Rauchpunkt

Topf oder Wok, Schaumkelle, Holzspieß oder Holzkochlöffel

Die Kartoffel waschen, schälen und in Stifte schneiden. Die Pommes in eine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser-Essig Gemisch übergießen und 15min wässern.

Dann das Wasser abgießen und die Pommes trocken tupfen.

Das Frittieröl in einem großen Topf oder im Wok auf ca.180°C erhitzen. Mit einem Holzspieß oder Holzkochlöffel die Temperatur des Öles überprüfen. Bei kleiner Blasenbildung ist die geeignete Temperatur erreicht.

Jetzt die Kartoffelstifte in das heiße Öl geben und goldbraun frittieren.

Die Pommes mit einer Schaumkelle rausholen und auf Küchenpapier geben damit das überflüssige Fett abtropfen kann. Die Pommes Frites würzen.

Die Pommes Frites gleichmäßig verteilen und mit den 3 verschiedenen Dips servieren.

### **Guacamole**

Zutaten für 4 Personen

1 mittelgroße Avocado essreif

½ Chilischote gehackt

Saft ½ Limone

Etwas frischen Koriander

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen.

Die Avocado in eine Schüssel geben. Die Chili und den Limonensaft dazu geben. Würzen und mit einer Gabel alles grob zerdrücken. Mit dem Koriander abschmecken.

## **Bunte Tomatensalsa**

Zutaten für 4 Personen

250g kleine bunte Kirschtomaten

½ Zwiebel

Frischen Basilikum

Salz und Pfeffer aus der Mühle

1Tl Zucker

3El Olivenöl und Saft 1 Zitrone

Die Tomaten waschen und vierteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Basilikum klein schneiden. In einer Schüssel den Zitronensaft mit dem Zucker verrühren, das Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Zutaten dazugeben.

## **Granatapfel-Hüttenkäse**

Zutaten für 4 Personen

½ Granatapfel

200g Hüttenkäse

½ Schnittlauch

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Die Granatapfelkerne puhlen. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Den Hüttenkäse in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Leckere & Gesunde Süßkartoffel Pommes aus dem Backofen mit Rote Beete – Hummus und Creme fraiche

### Süßkartoffel Pommes

Rezept für 4 Personen

1kg Süßkartoffeln

4 El Sesamöl

1El Knoblauchpulver

1Tl Kreuzkümmel

1 El geräuchertes Paprikapulver

1 El Salz

2 El schwarzer Sesam

1 El schwarzer Pfeffer

Backofen auf 230°C Ober-und Unterhitze vorheizen

Süßkartoffel schälen und in dicke Stifte schneiden. Unter fließend kaltem Wasser die Stärke abspülen. Abtropfen lassen und gut abtrocknen.

Die Süßkartoffelstifte in eine Schüssel geben und mit dem Sesamöl und den Gewürzen gut vermengen und anschließend auf ein Backblech geben. Die Stifte gut verteilen.

Die Stifte für 30min in den Backofen geben. Gelegentlich wenden. Wenn die Pommes knusprig sind, aus dem Ofen nehmen, mit Salz und schwarzen Sesam würzen.

Die Pommes heiß servieren. Dazu das Hummus und die Creme fraiche reichen.

### Rote Beete Hummus

Rezept für 4 Personen

200g Kichererbsen frisch (oder aus der Dose)

1 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

2 El Tahin (Sesampaste)

Etwas Salz und Kreuzkümmel

1-2 El Zitronensaft

80g gekochte Rote Beete

¼ Liter Wasser

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abgießen und in einem Topf mit heißem Wasser geben und bei mittlerer Hitze weich kochen.

Kichererbsen abgießen, in einen Mixer geben und pürieren. Die Sesampaste, die rote Beete, den Knoblauch und das Wasser dazu geben. Mit den Gewürzen, dem Zitronensaft und dem Olivenöl verfeinern und abschmecken.