

Süßkartoffel-Pommes

Hallo,

heute wollen wir euch zeigen, wie man knusprige Süßkartoffel-Pommes auf dem Grill zubereitet. Die Süßkartoffel hatte es lange schwer gegen die in Deutschland so beliebte Speisekartoffel. Auch heute sind wir natürlich noch weit davon entfernt, dass sich die Knollen auf Augenhöhe begegnen, aber inzwischen findet man die Süßkartoffel immer häufiger auf Speisekarten oder im Einkaufswagen.

Wenn man die beiden Kartoffelarten vergleicht, muss man zu allererst sagen, dass sie nicht miteinander verwandt sind. Die Kartoffel gehört zu den Nachtschattengewächsen (wie auch Tomaten oder Paprika) und die Süßkartoffel ist ein Windengewächs. Kalorien, Fettgehalte, Kohlenhydrate und Proteine sind bei beiden Knollen sehr ähnlich. Die Süßkartoffel hat allerdings einen höheren Zucker- und Salzgehalt. Und noch einen Unterschied gibt es: die Süßkartoffel enthält mehr Ballaststoffe. Die Ballaststoffe bewirken, dass das Sättigungsgefühl länger anhält. Darüber hinaus enthalten Süßkartoffeln mehr Vitamin C+E sowie Beta-Carotin.

Für 4 Personen benötigt ihr folgende Zutaten:

- 3 große Süßkartoffeln
- 3 EL Speisestärke

- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Rosmarin

Für das Pommessalz benötigt ihr folgende Zutaten:

- 1 TL Salzflocken
- ½ TL granuliert Zwiebeln
- ½ TL Paprika rosenscharf

Zu Beginn schält ihr die Kartoffel und schneidet sie in Pommesstifte. Hier solltet ihr darauf achten, dass ihr die Stifte ungefähr gleich groß schneidet, denn so sind auch alle Pommes gleich schnell gar. Und zu dünn sollten Sie auch nicht sein, denn sonst trocknen die Pommes zu schnell aus. Das Ziel ist, knusprige Pommes mit einem weichen Kern zuzubereiten.



Die fertig geschnitten Pommes werden nun 30-45 Minuten gewässert, damit die Kartoffelstärke raus gewaschen wird. Danach werden die Kartoffeln gut getrocknet und mit der Speisestärke bestreut und mit etwas Salz, Rosmarin und dem Olivenöl

gut durchgemischt. Durch die Speisestärke erhalten die Pommes später ihre herrlich krosse Kruste.



Jetzt können die Pommes auf eine Gridplatte (Gusseisernerplatte) im bereits auf 200 Grad vorgeheizten Grill. Achtet darauf, dass die Pommes nach Möglichkeit sich nicht berühren, sondern alle ein bisschen Abstand zueinander haben. So werden auch alle gleichzeitig gar.



Nach ca. 15-20 Minuten sind die Pommes von außen knusprig und im Kern noch herrlich weich. Zu guter Letzt werden die Pommes noch mit dem selbstgemischtem Pommessalz bestreut.

Die Pommes passen herrlich zu euren Burgern oder Steaks!!! Probiert Sie einfach mal aus.



Es würde uns freuen, wenn Ihr das Rezept auf Facebook „liked“ oder teilt.

Wenn Ihr mehr von uns sehen oder hören wollt, dann folgt uns auf Facebook oder bucht unsere Grillkurse auf www.bergische-grillakademie.de



www.bergische-grillakademie.de