



Aus der Heimat der Frische

 50 Minuten

 Einfach

Knusprige Gemüse-Pommes aus Möhren, Süßkartoffeln und einer Parmesan-Kruste

Fritten-Liebhaber aufgepasst: Eine Alternative zur belgischen Spezialität sind diese knusprigen Gemüsepommes mit Käse überbacken. Gemüselieblinge in Stäbchenform schneiden und mit indischem Curryquark genießen!

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Den Backofen auf 210° C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Gemüse waschen, putzen und in etwa gleichgroße Stifte schneiden.

Schritt 2

Das Gemüse mit Olivenöl, einer Prise Salz und Pfeffer und dem Rosmarin vermengen. Anschließend auf dem Backblech verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Minuten goldbraun backen. Den Parmesan über Süßkartoffelpommes und Co. streuen und weitere 5 Minuten backen, bis der Käse an den Pommes haftet.

Schritt 3

Die knusprigen Pommes mit grobem Salz bestreuen und mit India CurryQuark snacken.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1616/387

Fett (g): 20

Kohlenhydrate (g): 25

Eiweiß (g): 17



Zutaten

2 Portionen

2 Rote Bete Knollen

3 Karotten

0.25 Steckrübe

0.25 Sellerieknolle

2 EL Olivenöl

grobes Salz, Pfeffer

1 TL Rosmarin

3 EL geriebener Parmesan

185 g MILRAM India CurryQuark