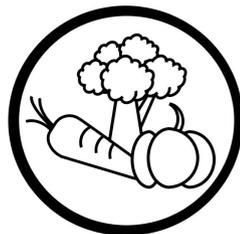


Kürbis Frites



für 4 Personen
als Beilage



Vorbereitung
20 Minuten



Vegi



Vegan
Butter und Käse
weglassen



Glutenfrei



Einfaches
Rezept

500g Kürbis

Kürbis entkernen. Schälen musst du weder den Potimarron noch den Butternusskürbis. Die Schale ist genießbar.

Schneide aus dem Kürbis Pommes frites-grosse Stäbchen.

3EL Olivenöl
2EL Maisstärke
4EL Kokosraspeln
½ TL Salz

In einer Schüssel die Kürbiststäbchen mit dem Olivenöl vermengen. In einer zweiten Schüssel die Maisstärke, die Kokosraspeln und das Salz mischen und die Stäbchen anschließend in der zweiten Schüssel wenden.

Frittieröl

In einer Pfanne Frittieröl erhitzen und die Stäbchen darin herausbacken oder ca. 30 Minuten in der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 200°C backen.

Du kannst die Stäbchen wunderbar mit Salat genießen oder einfach als Snack verzehren.

