

# Sweet Potato Fries

---

Sweet Potato Fries

Zutaten für 8 Personen

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Zubereitungszeit: 1 Std.

Menu: [20.05.2015](#)

Creation: [Christian Schär](#)

Zutaten:

6 große Süßkartoffeln

Wasser

Salz, Pfeffer

Rosmarin (getrocknet)

4 - 6 EL Speisestärke

6 - 8 EL Olivenöl

Zubereitung:

Zu Beginn werden die Süßkartoffeln geschält und in Pommesstreifen geschnibbelt. In eine große Schüssel füllt ihr Wasser und gönnt den Süßkartoffelpommesrohlingen eine halbe Stunde im "Swimmingpool". Danach das Wasser abgießen, die Fries etwas abtupfen und zurück in die Schüssel geben. Stärke darauf schütten und vermengen. Öl und Gewürze darüber geben und mit den Händen vermengen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, dabei darauf achten, dass die Pommes nicht übereinander liegen, sondern nebeneinander. Bei ca. 250 °C Umluft (oder eben auf der höchsten Stufe des Backofens) ca. 15 Minuten lang knusprig backen. Bitte in der Nähe des Ofens bleiben und den Garvorgang im Auge behalten, damit nichts anbrennt. Gegebenenfalls gegen Ende die Temperatur etwas senken.

Süßkartoffeln wollen gut gewürzt werden. Nicht mit Salz und Pfeffer geizen und schon mal gar nicht mit Rosmarin! Wer mag, streut kurz vor Ende der Garzeit noch Parmesan über die Pommes, schmeckt himmlisch.