

## Super würzige Praktikanten - Pommes

### Zutaten für 2 Personen:

- ✚ 700 g festkochende Kartoffeln
- ✚ 2 EL Olivenöl
- ✚ 1-1,5 TL Kräutersalz
- ✚ ½ TL Pfeffer
- ✚ ½ TL Knoblauchpulver
- ✚ 2 ½ TL Paprikapulver
- ✚ Chiliflocken nach Belieben (z.B. ¼ TL)
- ✚ 1 ½ EL Speisestärke

### Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in Pommes-Streifen schneiden und mit einem Küchentuch abtrocknen. Anschließend Olivenöl und die Gewürze in einer großen Schüssel über die Kartoffeln geben und gut verteilen. Die Speisestärke hinzufügen und alles gut vermischen. Dann auf einem Backblech gleichmäßig verteilen. Die Pommes werden bei ca. 175° für 25 Minuten im Backofen gebacken. Durch die Speisestärke werden sie besonders knusprig. Sie schmecken gut mit Salat, z.B. dem Friséesalat mit Apfel und Radieschen und Kräuterquark.



Pro Person ca. 365 kcal, 30 % KH (55 g), 16 % Fett (12 g), 3% EW (6 g), 8,5 g Ballaststoffe