


Very-Nice-Veggie-Fries

„Iss dein Gemüse“, hiess es früher immer!
Klar, am liebsten als knusprige Fries mit feiner Mayo.

 20 Minuten

 4 Personen

So geht's

1. Gemüse schälen und zu Pommes schnippeln. Tipp: Extra crunchy werden die Pommes, wenn sie vor dem Frittieren mit Speisestärke bestäubt werden.
2. Öl auf 170 – 180 °C vorheizen. Zerdrückten Knobli, geschnittene Chili und Rosmarin ins Öl geben.
3. Gemüse-Fries nacheinander knusprig frittieren, salzen und für den perfekten Genuss in eine THOMY Mayo nach Wahl dippen.
4. Wer keine Fritteuse besitzt: Das Gemüse mit Olivenöl mischen und für 25 – 30 Minuten im vorgeheizten Backofen (200 °C Umluft) backen, bis es goldbraun ist. Zwischendurch einmal wenden

Zutaten

- THOMY Mandelöl-, Avocadoöl-, Hanföl-Mayo zum Dippen
- 4 bunte Karotten
- 4 grosse Süsskartoffeln
- 2 Pastinaken
- 2 Petersilienwurzeln
- 2 EL Speisestärke
- Rapsöl zum Frittieren
- 1 Chilischote, klein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 Zweig Rosmarin
- Meersalz

En Guete! Welches Gemüse lässt sich noch zu Fries verarbeiten? Poste deine Ideen auf Facebook oder Instagram mit #LOVEthomy.

