Süßkartoffel-Fritten



Krosse Fritten
Ja, wie soll man sie denn nennen, die Pommes frites von der Süßkartoffel?

Schon Pommes frites, aus dem Französischen, ist an sich ja falsch. Denn Pommes bedeutet Äpfel. Die Kartoffel heißt korrekt Pommes de terre, also Erdapfel.

Also müsste man dieses Gericht eigentlich Süßkartoffel frites nennen. Oder dann im Deutschen einfach Fritten.

Im Gegensatz zu dem Rezept in meinem neuen veganen Kochbuch, in der die Autorin die Fritten in Wasser einweicht und dann im Backofen kross bäckt, bereite ich die Fritten wie gewohnt in der Friteuse zu.

Einfach in dünne Stifte wie Pommes frites schneiden und etwa 6–8 Minuten in siedendem Fett frittieren.

Leider werden die Fritten aus der Süßkartoffel nicht ganz so knusprig wie Pommes frites. Das mag an der Konsistenz der Süßkartoffel liegen.

Anyway, wenn man sie schön salzt und pfeffert, schmeckt dieses vegane Gericht wirklich lecker.

Ich gebe für eine kleine Farbnote und etwas Schärfe noch in den letzten Minuten der Frittierzeit eine Peperoni zum Frittieren hinzu.

Süßkartoffel-Fritten



2. März 2021
von Thobie
Kategorie Vegan
Personen
2
Zubereitungszeit
5 Minuten
Garzeit
7 Minuten
Gesamtzeit
12 Minuten



Zutaten

- 2 Süßkartoffeln (à etwa 800 g)
- 2 rote Peperoni
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Anleitung

1. Süßkartoffeln schälen, dann quer halbieren und in dünne Stifte schneiden.
2. Peperoni putzen.
3. Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.
4. Fritten darin 6–8 Minuten, je nach gewünschem Frittiergrad, frittieren.
5. 3 Minuten vor Ende der Frittierzeit Peperoni dazugeben und mitfrittieren.

6. Fritten auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.
7. Auf zwei Teller verteilen. Salzen und pfeffern.
8. Jeweils mit einer Peperoni dekorieren.
9. Sercieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

Fritten,
Fritteuse,
frittiert,
Peperoni,
Süßkartoffel

© 2026 ©Thomas Biedermann
https://www.nudelheissundhos.de/2021/03/02/suesskartoffel-fritten-2/