Leckere Kohlrabi-Pommes aus dem Backofen | low-carb und fettarm

Kohlrabi-Pommes aus dem Ofen sind schnell gemacht und ne prima Alternative zu normalen Pommes. Sie sind eine leckere und gesunde Alternative, sind low-carb und fettarm.

DIESES REZEPT IST

Eifrei - ohne Hühnerei / Fructosearm / Glutenfrei / Hefefrei / Histaminarm / Kasein - Milcheiweißfrei / Laktosefrei / Low-Carb / Nussfrei / Sojafrei / Sorbitfrei / Vegan / Vegetarisch

★★★★★ 3.93 bei 13 Bewertungen

Rezept als PDF-Datei herunterladen

VORBEREITUNGSZEIT	ZUBEREITUNGSZEIT	ARBEITSZEIT
10 Min.	10 Min.	20 Min.

SCHWIERIGKEIT	PORTIONEN
babyleicht	4 Portionen

ZUTATEN

4 größere	Kohlrabi
2 TL	mildes Paprika-Gewürz (oder die Gewürze der Wahl)
3 TL	Öl
2 gute Prise	Salz
2 Stück	frisches Geschirrtuch (ohne Weichspüler)
2 Stück	Backpapier (oder Dauerbackfolie)

TAUSCH-ZUTATEN

ANLEITUNG

1. Backofen auf 250 °C vorheizen. Ich mache meine mit Heißluft. TIPP: Kann Euer Ofen keine 250 °C, dann schaltet ihn so heiß er kann mit Heißluft.
2. Kohlrabi schälen und in Pommes schneiden oder mit den Pommesschneider nehmen. TIPP: Wenn es sehr schnell gehen muss, einfach dünnere Pommes schneiden. Die backen schneller und werden knuspriger.
3. Die Kohlrabi-Pommes portionsweise in das Geschirrtuch geben/einwickeln und trocken reiben.
4. Jetzt die Kohlrabi-Pommes mit den Gewürzen (ohne Salz!) in die Schüssel geben. Deckel verschließen und gut durch schütteln bis sich das Gewürz verteilt hat.
5. Öl zu den Pommes geben, Deckel schließen und wieder gut rütteln und schütteln.

6. Backblech mit Backpapier auslegen. Kohlrabi-Pommes so drauf verteilen, dass sie nicht übereinander liegen.
7. Blech in den Backofen schieben, mittlere Schiene. Nach 5-6 Minuten wenden, damit sie von beiden Seiten braun werden. Nach weiteren 5-6 Minuten sind sie fertig. TIPP: Je nach Ofen und Dicke der Pommes kann es auch schneller oder langsamer gehen.
8. Pommes rausnehmen und noch mit Salz bestreuen. TIPP: Bestreut man sie vor dem Backen mit Salz, tritt noch mehr Flüssigkeit aus und sie werden labbrig.

Hast du dieses Rezept ausprobiert? Lass es deine Freunde auf Instagram wissen!

Erwähne @kochtrotz oder benutze den Hashtag #kochtrotz! durch klicken.