



POMMES FRITES

selbst gemacht

Informationen:

- Für 4 Portionen
- Kostet etwa 0,15 € pro Portion ohne das Frittierfett
- Die Zubereitungsdauer für „Schälen, Wässern und Vorfrittieren“ liegt um die 60 Minuten
- Die Zubereitungsdauer für „Frittieren“ liegt um die 20 Minuten

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 306
- KJ: 1282
- Fett: 15,0 g
- KH: 38,0 g davon 0,3 g Zucker
- Eiweiß: 3,0 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für die Pommes frites:

- 1 kg mehlig oder überwiegend festkochende Kartoffeln
 - Etwas Salz
 - 2 kg Pflanzenfett zum Frittieren oder eine frittierbereite Fritteuse
-

Zubereiten:

Teil 1 – Kartoffeln schälen, wässern, vorfrittieren:

- Die Kartoffeln waschen, trocknen und schälen.
- Die Kartoffeln in rund 1 cm dicke Stifte schneiden. Die Stifte können auch dünner werden, z.B. 0,7 cm. Wichtig ist nur, dass alle Stifte immer gleichgroß sind.
- Die Kartoffelstifte mindestens 30 Minuten in einer Schüssel mit kaltem Wasser wässern, Höchstdauer des Wässerns ist 2 Stunden. Durch das Wässern verliert die Kartoffel Stärke, weniger Stärke bedeutet später knusperigere Pommes frites.
- Gegen Ende des Wässerns das Pflanzenfett in einem großen und hohen Topf auf mittlerer erhitzen. Beim Erhitzen des Fettes immer ein Auge auf dem Topf werfen. Für den ersten Frittiervorgang benötigen wir eine Fetttemperatur von etwa 140°C. Messen Sie diese Temperatur mit einem Küchenthermometer. Alternativ die Fritteuse auf 140°C vorheizen.
- Nach dem Wässern die Kartoffelstifte auf ein sauberes Küchentuch geben und trocknen. Die Kartoffelstifte MÜSSEN trocken sein, bevor diese ins Fett oder die Fritteuse kommen!!! Geben Sie niemals nasse Kartoffelstäbchen in heißes Fett, NIEMALS.

Variante mit dem Topf:

- Geben Sie die TROCKENEN Kartoffelstäbchen portionsweise und vorsichtig mit einer Schaumkelle in das heiße Fett und frittieren Sie die Kartoffelstäbe rund 5 Minuten. Die Kartoffelstäbchen sollen (noch) nicht braun werden. Werfen Sie NIEMALS die Kartoffelstäbchen in das heiße Fett, es könnte überschwappen. Passen Sie auf, wenn Sie die Stäbchen in das heiße Fett geben könnte dieses spritzen. Achten Sie darauf, dass das Fett am Anfang schäumen wird/kann und entsprechend der Menge Kartoffelstäbchen der Topf nun voller wird. Daher einen Topf auswählen der hoch genug ist. Geben Sie NIEMALS ALLE Pommes frites gleichzeitig in den Topf! Er könnte überlaufen.
- Nehmen Sie die Pommes frites mit einer Schaumkelle aus dem Fett/Topf und geben diese auf z.B. ein Backblech (mit Backpapier auslegen) oder in eine Metallschüssel.
- Die Pommes frites 20 Minuten auskühlen lassen.

Variante mit der Fritteuse:

- Die Kartoffelstäbchen portionsweise in den Frittierkorb geben und diesen vorsichtig in die Fritteuse geben. Geben Sie NIEMALS ALLE Pommes frites gleichzeitig in die Fritteuse, diese könnte überlaufen.
- Die Kartoffelstäbchen 5 Minuten vorfrittieren.
- Die Pommes frites aus der Fritteuse nehmen und diese auf z.B. ein Backblech (mit Backpapier auslegen) oder in eine Metallschüssel geben.
- Die Pommes frites 20 Minuten auskühlen lassen.

Teil 2 – frittieren:

Variante mit dem Topf:

- Das Fett im Topf auf nun 170°C erhitzen.
- Die Pommes frites wieder portionsweise und vorsichtig mit einer Schaumkelle in das heiße Fett geben und 3-4 Minuten frittieren, bis diese die gewünschte Farbe haben bzw. knusprig sind.
- Die fertigen Pommes frites aus dem Fett nehmen und in einer mit Küchenkrepp ausgelegten Metallschüssel nur sehr kurz auskühlen lassen. Das Küchenkrepp soll das Fett aufnehmen, das die Pommes frites aus dem Fett „mitgenommen“ haben.
- Nach 30 Sekunden die Pommes in eine andere Schüssel umfüllen, mit etwas Salz würzen und umgehend servieren. Die Pommes frites erst vor dem Verzehren salzen, sonst werden diese „lätschig“. Statt Salz kann man auch „Pommes Gewürz“ verwenden.

Variante mit der Fritteuse:

- Das Fett in der Fritteuse auf nun 170°C erhitzen.
- Die Pommes frites wieder portionsweise 3-4 Minuten frittieren, bis diese die gewünschte Farbe haben bzw. knusprig sind.

- Die fertigen Pommes frites aus dem Fett nehmen und in einer mit Küchenkrepp ausgelegten Metallschüssel nur sehr kurz auskühlen lassen. Das Küchenkrepp soll das Fett aufnehmen, das die Pommes frites aus dem Fett „mitgenommen“ haben.
- Nach 30 Sekunden die Pommes in eine andere Schüssel umfüllen, mit etwas Salz würzen und umgehend servieren. Die Pommes frites erst vor dem Verzehren salzen, sonst werden diese „lätschig“. Statt Salz kann man auch „Pommes Gewürz“ verwenden.

WICHTIGER HINWEIS!

Beachten Sie, dass der Umgang mit heißem Fett gefährlich ist. Es besteht akute Verbrennungsgefahr. Wenn Sie das Fett erhitzen, bleiben Sie dabei. Achten Sie darauf, dass es langsam erhitzt und nicht zu heiß wird. Sollte das Fett tatsächlich einmal zu heiß werden und sich das Fett entzündet bzw. zu Brennen anfängt, NIEMALS mit Wasser löschen. Das ist das Schlimmste, was Sie tun können. Heißes Fett und Wasser vertragen sich nicht. Das Fett „explodiert“ sozusagen, wenn es mit Wasser in Berührung kommt. Sollte das Fett sich jemals tatsächlich entzünden, muss es UMGEHEND erstickt werden, z.B. mit einem Deckel oder Küchenbrett.

Dadurch, dass sich Wasser und heißes Fett nicht vertragen, ist es sehr wichtig, darauf zu achten, dass die Kartoffelstäbchen trocken sind, bevor diese in die Fritteuse kommen.

Das Fett/Öl NIEMALS über 180°C erhitzen. Die Pommes frites werden übrigens mit höherer Hitze nicht schneller fertig.