

Selbstgemachte Pommes aus dem Backofen



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

Ich zeige euch, wie ihr im Backofen ohne Fritteuse knusprige Pommes selber machen könnt, die alle Kinder lieben und die zudem gesund sind.

Knusprige Pommes sind nicht nur bei Kindern beliebt – auch wir Erwachsenen knabbern sie hin und wieder ganz gerne. Trotzdem waren sie bisher auf unserem Speiseplan so gut wie nie vertreten und die Kinder kannten sie eigentlich nur von den langen Autofahrten zu Oma und Opa, auf denen es als Highlight immer einen Stopp bei McDonalds gibt. Dann brachte mich eine gute Freundin aber auf die Idee, die Pommes doch mal selber zu machen und seitdem ich dieses einfache Rezept ausprobiert habe, gibt es bei uns doch tatsächlich regelmäßig selbstgemachte Pommes aus dem Backofen. Das Rezept teile ich nun gern mit euch und verrate euch außerdem einen Trick, wie ihr die Pommes im Backofen auch so richtig knusprig bekommt.

Zutaten für knusprige Pommes:

- **Ihr braucht:**
- Kartoffeln
- hitzebeständiges Öl
- Salz
- Gewürze nach Belieben

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 30 Minuten

Gesamtzeit aktiv:

ca. 50 Minuten

Zuerst solltet ihr eure Kartoffeln gründlich schälen. Ganz neue frische Kartoffeln könnt ihr auch mit Schale verwenden, ihr solltet sie dann aber gründlich abwaschen und grüne Stellen entfernen.

Dann scheidet ihr eure Kartoffeln in Scheiben und schließlich in gleichmäßig dicke Pommes. Gebt eure Pommes dann zunächst in eine Schüssel mit Wasser, damit die Stärke austreten kann.

In der Zwischenzeit heizt ihr den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze auf und stellt euch ein Backblech parat.

Gießt eure Pommes ab, trocknet sie mit Hilfe von Küchenpapier ab und gebt sie dann mit 1-2 EL Öl in die Schüssel zurück. Jetzt rührt ihr kräftig um, damit sich das Öl gut verteilt und gebt die Pommes dann auf das Backblech.

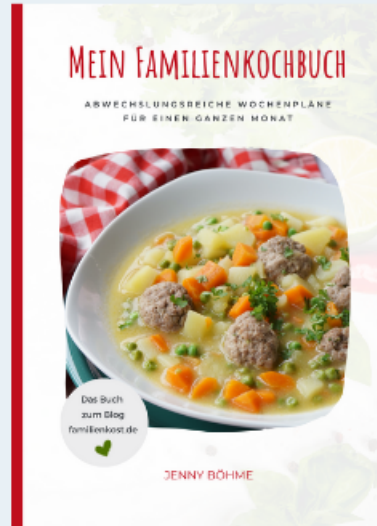
Damit ihr wirklich knusprige Pommes erhaltet ist es jetzt ganz wichtig sie mit Salzwasser zu besprühen. Das geht am besten mit einer kleinen [Sprühflasche*](#), in der ihr etwas Wasser mit einer Prise Salz mischt. Das muss auch gar nicht viel Salz sein, denn nachwürzen könnt ihr später am Tisch immer noch.

Die besprühten Pommes gebt ihr dann für etwa 30 Minuten in den Backofen.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Selbstgemachte Pommes sind übrigens auch ein tolles Fingerfood für das Baby ab der [Beikostreife](#). Ihr solltet dann aber auf das Einsprühen mit Salzwasser verzichten und stattdessen für die Erwachsenen mit Salz erst am Tisch nachwürzen.