

Süßkartoffel-Pommes aus der Heißluftfritteuse



Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 TL Öl
- ½ TL Salz

optional:

- ½ TL Backpulver (oder Stärke)

Für den Blitz-Dip:

- 3 EL Naturjoghurt
- 2 EL Schmand
- ½ TL Salz
- 1 TL Petersilie (gehackt)

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 15 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 25 Minuten

Zubereitung:

1. Schäle die Süßkartoffeln und schneide sie in Sticks. Wir machen das gern mit unserem Wellenschneider. So bekommen die Süßkartoffelsticks eine hübsche Form und eine größere Oberfläche, die knusprig werden kann.

2. Lege die Süßkartoffelpommes für 20 Minuten in eine Schüssel mit Wasser. Spüle sie dann nochmal in einem Sieb ab.
3. Trockne die Süßkartoffelsticks danach gut ab.
4. Mische sie mit Olivenöl. Wer mag, gibt noch Stärke dazu (wir lassen sie weg).
5. Heize deine Heißluftfritteuse auf 190°C vor. Gib die Süßkartoffel-Pommes in den Frittierkorb und schalte sie für 15 Minuten ein. Schüttel die Süßkartoffel Pommes zwischendurch.

Im Airfryer von Pampered Chef gibst du die Süßkartoffelpommes in den Drehkorb und "frittierst" sie 25-30 Minuten mit der Rotate-Funktion.

6. Verrühre alle Zutaten für den Blitz-Dip.
7. Mische sie nach dem Backen mit Salz und serviere die Süßkartoffelpommes mit unserem Blitz-Dip.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

