

Fritten mal anders...

Kürbis-Pommes

Zubereitungszeit:

10 Minuten + 40 Minuten im Backofen

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für ein Blech:

- 1 Kürbis (Hokkaido)
- 1 Prise Kümmel
- etwas Öl, z. B. Olivenöl
- Meersalz (am besten unfluoridiert)
- Pfeffer aus der Mühle
- Gewürze & Kräuter nach Geschmack und Verträglichkeit, z. B. Rosmarin und Curcuma

Zubereitung:

Den Kürbis zunächst halbieren, entkernen und waschen. Nun den Kürbis in Streifen schneiden. Den Backofen auf 180° C Ober- und-Unterhitze vorheizen, die Kürbissstreifen in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Gewürzen und etwas Öl vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die Kürbissstreifen etwa 40 Minuten backen und dabei immer mal wieder wenden. Danach z. B. mit Frischkäse servieren.

(So ähnlich entdeckt auf eigene-naturprodukte.de)

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat