

Scharfe Kartoffelschnitze

Aus ungeschälten Kartoffeln werden diese pikanten Happen gemacht, die als Beilage oder kleine Knabberlei stets gleich gut ankommen.



Vorbereitung: 5 Minuten



Kochzeit: 35–40 Minuten



Portionen: 4–6

1 kg große Kartoffeln

1 1/2 TL Sonnenblumenöl

2 EL frische Vollkornbrösel

eine Prise Cayennepfeffer

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Knoblauchsatz

1 TL Paprikapulver

1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 TL getrockneter Thymian

- 1 Den Backofen auf 220 °C (Gas: Stufe 4) vorheizen. Die Kartoffeln mit der Gemüsebürste säubern und ungeschält der Länge nach achteln. In eine große Schüssel geben, das Öl zufügen und die Schnitze wenden, bis sie gleichmäßig dünn mit Öl überzogen sind.
- 2 In einer zweiten großen Schüssel Vollkornbrösel, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Knoblauchsatz, Paprikapulver, Pfeffer und Thymian mischen. Die Kartoffelschnitze zugeben und darin wenden, bis sie gleichmäßig mit der Würze überzogen sind.
- 3 Die Kartoffelschnitze in einer Lage auf ein großes beschichtetes Backblech geben und 35–40 Minuten backen, bis sie goldbraun und schön knusprig sind. Heiß servieren.

Variante: Die Häppchen als Snack mit einem Joghurtdip servieren.

Nährwert pro Portion, bei 4 Portionen

- Kilokalorien 227
- Kohlenhydrate 49 g
- Eiweiß 6 g
- Fett 2 g (keine gesättigten Fettsäuren)



Lecker +
schnell
gemacht!