

Fermentierte Süßkartoffelpommes



Zutaten

Für 1kg Süßkartoffeln

Fermentierte Süßkartoffeln

Fermentationszeit: 2
Wochen

1 kg Süßkartoffeln
500 ml Wasser
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 getrocknete Tomaten
1 l 2%ige Salzlake (1 Liter
Wasser mit 20 g Salz-
Gemisch)

Sie brauchen:

1 Gärfass mit ca. 1.5 l
 Fassungsvermögen mit
 Beschwererkit, sterilisiert

Für 4 Personen

Fermentierte Süßkartoffelpommes

500 g fermentierte
Süßkartoffelscheiben
2 EL Maisstärke oder
Reismehl
1 EL kaltgepresstes
Olivenöl
1 TL geräuchertes
Paprikapulver
2 Zweige Rosmarin
Salz

Zubereitung

Für die fermentierten Süßkartoffeln

Säubern Sie die Süßkartoffeln mit einer Gemüsebürste. Sollten Sie keine biologischen Süßkartoffeln verwenden, schälen Sie die Knollen. Schneiden Sie die Süßkartoffeln in ca. 1 cm dicke Scheiben und lassen Sie die Süßkartoffeln für ca. 1 Std. in 500 ml Wasser einweichen. Danach gut abtropfen lassen. Schälen Sie Knoblauch und Zwiebel und vierteln Sie die Zwiebel. Legen Sie die getrockneten Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch in das Gärfass und legen Sie dann die Süßkartoffelscheiben obendrauf. Füllen Sie alles mit 2%-iger Salzlake auf und decken Sie alles mit einem Beschwererkit ab. Achten Sie darauf, dass Sie bis zum Deckelrand 3-4 cm Platz lassen sollten. Verschließen Sie das Gefäß und lassen Sie die Süßkartoffeln bei Raumtemperatur für ca. 2 Wochen fermentieren.

Hinweis:

Zum Lagern stellen Sie die Süßkartoffeln an einen kühleren Ort. Sie können Sie so bis zu 6 Monaten aufbewahren.

SMC-Tipp:

Wenn Sie Süßkartoffeln aus biologischem Anbau verwenden, haben Sie den Vorteil, dass Sie sie nicht schälen müssen!

Fermentierte Süßkartoffelpommes



Zutaten

Für 1kg Süßkartoffeln

Fermentierte Süßkartoffeln

Fermentationszeit: 2 Wochen

1 kg Süßkartoffeln
500 ml Wasser
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 getrocknete Tomaten
1 l 2%ige Salzlake (1 Liter Wasser mit 20 g Salz-Gemisch)

Sie brauchen:

1 Gärfass mit ca. 1.5 l Fassungsvermögen mit Beschwererkit, sterilisiert

Für 4 Personen

Fermentierte Süßkartoffelpommes

500 g fermentierte Süßkartoffelscheiben
2 EL Maisstärke oder Reismehl
1 EL kaltgepresstes Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
2 Zweige Rosmarin
Salz

Zubereitung

Für die fermentierten Süßkartoffelpommes

Heizen Sie den Backofen auf 220°C vor. Lassen Sie die fermentierten Süßkartoffelscheiben gut abtropfen und schneiden Sie dann ca. 1 cm dicke Pommes.

Geben Sie Süßkartoffelpommes in eine Schüssel und streuen Sie Maisstärke oder Reismehl drüber, bevor Sie alles gut vermischen. Würzen Sie die Pommes mit geräuchertem Paprikapulver und Salz und beträufeln Sie die Pommes dann mit etwas Olivenöl. Mischen Sie alles gut durch und geben Sie die Pommes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Achten Sie darauf, dass sich die Pommes nicht berühren, damit alle Seiten gut knusprig werden!

Streuen Sie die Rosmarinzwige über die Pommes und schieben Sie die Pommes für ca. 20 min in den heißen Backofen. Nach 10 min sollten Sie die Pommes wenden. Die Pommes sollten innen weich und aussen schön knusprig sein!

SMC-Tipp:

Servieren Sie die fermentierten Süßkartoffel-Pommes als Beilage zum Kalbsleber-Burger und mit unserer hausgemachten Barbecue-Sauce!