frittierte Süßkartoffeln

Frittierte Süßkartoffeln ist ein veganes und laktosefreies Gericht. Sie sind süßlich im Geschmack. Von der Konsistenz her sind sie am ehesten mit Kartoffelspalten zu vergleichen. Sie können als Snack oder als Beilage verwendet werden.

Zutaten

- Süßkartoffeln (Eine Kartoffel reicht für 2 Personen)
- 2-3 Liter Pflanzenöl (Frittier- oder Rapsöl, andere Öle sind aufgrund mangelnder Hitzebeständigkeit nicht geeignet)

Hilfsmittel

- Fritteuse, alternativ Topf mit Deckel, Heizplatte und Frittiertkelle
- Scharfes und sehr dünnes Messer mit geraden Schliff (Gemüsemesser, Filetiermesser o.Ä.)
- Schäler
- Schneidebrett
- zwei Behältnisse
- Küchentücher
- Trichter mit Filter

Anleitung

1. Fritteuse gemäß Gebrauchsanweisung vorbereiten und einschalten bzw. Öl bis maximal halbe Topfhöhe in den Topf füllen, Deckel drauf und auf die Heitplatte stellen auf oberste Hitze
2. das erste Behältnis mit 3-4 Lagen Küchentücher auslegen
3. die Süßkartoffeln schälen
4. auf dem Schneidebrett die Kartoffeln in Querrichtung in etwa 1 cm dicken Scheiben schneiden und in das zweite Behältnis packen
5. wenn das Öl heiß ist, eine Handvoll Scheiben hineingeben (Achtung! kann spritzen: ggf. mit der Kelle reinmachen)
6. nach etwa 5 Minuten können die frittierten Scheiben wieder heraus aus dem Öl (beim Topf mit der Kelle rausfischen) und in dem vorbereiteten Behältnis gelegt werden

Das benutzte Öl kann mehrfach verwendet werden (solange nur Gemüse damit frittiert wurde), wenn man es nach dem Abkühlen mittels Trichter und Filter wieder zurück in die Flasche füllt.

From:
https://wiki.stura.tu-dresden.de/ - **StuRa-Wiki**

Permanent link:
https://wiki.stura.tu-dresden.de/doku.php?id=allgemein:rezepte:vegan:frittierte_suesskartoffeln

Last update: **2015/01/12 10:42**