



Belgische Pommes mit Sauce Andalouse

Zutaten (für 4 Portionen):

Pommes:

800 g große, mehligkochende Kartoffeln (es gibt auch spezielle Pommes-Kartoffeln)

Fett für die Fritteuse (je nach Fassungsvermögen):

Erdnussöl mit etwas Butterschmalz

(Original: Rindernierenfett)

Sauce Andalouse:

1 grüne Paprika

Salz, Pfeffer, Zucker

100 ml Mayonnaise

Zwiebelpulver

Knoblauchpulver

Geräuchertes Paprikapulver

50 g Tomatenmark

50 g Paprikamark

20 g Kapern

1 EL grober Senf

Zubereitung (30 Minuten - ohne Garzeiten):

Für die Sauce einen Teil der grünen Paprika in feinste Würfelchen schneiden und beiseitestellen. Den Rest grob zerteilen und in einer Pfanne mit etwas Öl schmoren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Mayonnaise mit Zwiebel-, Knoblauch- und Paprikapulver würzen. Das Tomatenmark in einen Mixbecher geben, zusammen mit Paprikamark, Kapern, Senf und den weichgeschmorten Paprika. Ausführlich mixen und zur Mayonnaise geben. Im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Die Kartoffeln kann man schälen, muss man aber nicht. In dicke, gleichmäßige Stäbe schneiden, dann in eine Schüssel mit Wasser geben und Essig hinzufügen. Dadurch wird die äußere Stärke der Kartoffeln abgewaschen, anschließend gut abtrocknen. Die Fritteuse mit dem Fett auf 150 Grad Celsius vorheizen. Im Topf geht es auch, aber Vorsicht! Zu heißes Fett kann explodieren. In diesem Fall bitte ein Thermometer verwenden und den Topf immer beobachten. Die Kartoffeln in nicht zu großen Portionen vorfrittieren (blanchieren), dann wieder abkühlen lassen. Nun alle vorfrittierten Kartoffeln portionsweise bei 170 Grad Celsius fertig frittieren. Knusprig und goldfarben sollten die Pommes sein. Gut abtropfen lassen und in einer Schüssel salzen.

Sofort mit der Sauce Andalouse servieren und mit Paprikawürfeln garnieren.

Nährwerte pro Portion:

725 kcal – 51 g Fett – 8 g Eiweiß – 58 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch, glutenfrei und laktosefrei.