

## BUTTERNUT-KÜRBIS-POMMES



### **Zutaten für 2 Personen:**

500 g Butternut geschält  
Salz  
2 EL Grill- und Pfannengewürz  
1 EL Smokey Paprika  
2 EL Maisstärke  
2 EL Bratolivenöl

*Butternutkürbis mit dem Sparschäler schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. (Die Schalen sind zwar essbar, benötigen aber eine längere Garzeit als das Fruchtfleisch.) Kürbis in gleichmäßig große, etwa 6-7 mm breite Stäbchen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Salz, Grill- und Pfannengewürz und Paprika würzen, Maisstärke hinzugeben. Alles gut miteinander mischen, so dass die Stäbchen gleichmäßig überzogen sind. Jetzt das Öl hinzugeben und untermischen.*

*Backofen auf 220° Ober- Unterhitze vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen und die Stäbchen nebeneinander aufs Backblech legen. Sie sollten sich nicht berühren, dann werden sie knuspriger. Etwa 25-30 min. backen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.*

*Zu den Pommes passt natürlich klassisch Ketchup und Mayonnaise, aber auch verschiedene Dips wie z. B. unser Joghurt-Dip oder der Frischkäse-Tomaten-Dip. (Rezept: Dips für Rohkost)*

### **Tipp**

*Wer die Schalen nicht wegwerfen möchte, wäscht den Kürbis vor dem Schälen und kann dann die Schalen mit etwas Öl und Gewürzen (z. B. Rosmarin und Salz) im Backofen zu knusprigen Chips backen lassen.*