

Süsskartoffel-Country-Fries

Zutaten:

500 g Süsskartoffeln
etwas Olivenöl
2 gehäufte TL Koriander-Samen
1 gestrichener TL getrockneter Oregano
½ TL Fenchel-Samen, evtl. ohne Fett in beschichteter Pfanne leicht angeröstet
Paprikapulver, nach Belieben
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Süsskartoffeln schälen und in ca. 1½ cm breite Spalten schneiden. Die Gewürze in den Mörser geben und fein mörsern. Die Süsskartoffel-Spalten in eine grosse Schale geben, die gemörserten Gewürze das Salz und etwas Olivenöl dazugeben. Alles von Hand gut mischen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen und die Süsskartoffel-Spalten auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Blech geben und ca. 20 Minuten backen bis die Country-Fries gar sind und schön Farbe angenommen haben.
