

## Rezept für Gemüsepommes

### Du brauchst:

- 1 Messer
- 1 Schneidebrett
- 1 Sparschäler
- 1 Schüssel für das geschnittene Gemüse
- 1 Kochlöffel
- 1 Schüssel für Abfall
- 1 Backblech
- Backpapier
- Backofenhandschuhe
- Bratwender

### Zutaten:

- Wurzel- und Knollengemüse  
nach Geschmack, zum Beispiel:
  - Karotten
  - Kartoffeln
  - Süßkartoffeln
  - Pastinaken
  - Knollensellerie
  - Rote Bete
- Rapsöl
- Salz



Illustration: Lara Busecrus

### Zubereitung:

1. Das Gemüse schälen und in schmale „Pommes“ schneiden.
2. Gemüsepommes in einer großen Schüssel mit dem Öl mischen.
3. Backbleche mit Backpapier auslegen.
4. Gemüsepommes auf die Backbleche verteilen und ganz leicht salzen.
5. Für ca. 20 Minuten bei 210 °C im Ofen backen.
6. Behalte die Pommes gut im Blick! Wenn sie auf der Oberseite dunkel werden, nimm das Blech **mit Backofenhandschuhen** heraus und mische sie einmal mit einem Bratwender.