Kartoffel-Sticks

Portionen **2-4** | Vorbereitungszeit **20 min** | Zubereitungszeit **30-40 min**

Du brauchst 1 Sparschäler, 1 Messer, 1 Schneidebrett, 1 Schüssel, etwas Küchenrolle oder ein sauberes Handtuch, 1 größeren Löffel, 1 Backblech, 1 Backpapier

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
1 Kilo Kartoffeln	Die Kartoffeln schälen und anschließend mit einem Messer in fingerdicke Sticks schneiden (längs durch die Kartoffel)
	Für ungefähr 10 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen (dadurch werden die Sticks nachher knuspriger)
	Das Wasser gut abgießen und die Sticks mit einem Stück Küchenrolle oder Ähnlichem „etwas abtrocknen“. Die abgetrockneten Sticks in eine große Schüssel geben.
Rapsöl	Über die Sticks geben und mit einem Löffel gut durchmischen.
Gewürze und Salz	Ebenfalls zu den Kartoffeln geben und mit dem Öl ordentlich überall verteilen.
	Die Kartoffel-Sticks auf ein, mit Backpapier ausgelegtes, Blech geben und darauf verteilen.
	Den Backofen auf 200°C stellen und das Backblech einschieben. Ungefähr 30-40 Minuten backen. Wenn die Sticks goldbraun sind, herausnehmen (je nach Backofen und Kartoffelgröße evtl. etwas kürzer oder länger backen).

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein