

Parmesan-Pommes frites mit Guacamole

Für 2 Personen

Pommes:

500 g mehligk. Kartoffeln	2 EL neutrales Pflanzenöl	40 g Parmesan
12 Zweige Rosmarin	1 TL Meersalz	Pfeffer

Guacamole:

2 kleine Avocados (à 100 g)	1 TL Zitronensaft	1 EL natives Olivenöl extra
Salz, Pfeffer	1 kleine Schalotte (20 g)	1 Strauchtomate (35 g)
1 EL Korianderblätter		

Kartoffeln gut waschen und ungeschält in 5 mm dünne Stäbchen schneiden. Abspülen, in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und ca.

15 Minuten wässern. Dann abgießen, die Kartoffelstäbchen mit einem Küchentuch gut trocken tupfen und wieder in die Schüssel geben.

Den Airfryer (Heißluftfritteuse) mit Röstplatte 4 Minuten auf 205°C vorheizen. 1 EL Pflanzenöl über die Kartoffelstäbchen träufeln, gut durchschwenken, auf die heiße Röstplatte des Airfryers geben, auf 175°C stellen und ca. 8 Minuten backen. Dann die Pommes frites wenden bzw. gut durchschütteln und weitere etwa 10 Minuten backen.

Inzwischen Parmesan fein reiben. Rosmarin-Nadeln abzupfen und fein hacken. Die halbgaren Pommes frites in eine Schüssel geben, die Hälfte des Parmesans und die Hälfte des Rosmarins darüberstreuen, mit dem restlichen Öl beträufeln, vermischen, salzen und pfeffern.

Dann wieder in den Korb des Airfryers geben, auf 200°C stellen und noch 6-8 Minuten backen, dabei mehrmals wenden.

Währenddessen für die Guacamole Avocados halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, dann Zitronensaft und Olivenöl untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Tomate vierteln, entkernen und klein würfeln. Beides unter die Avocado-Mischung heben und mit Koriander garnieren.

Die fertigen, knusprigen Pommes frites in eine Schüssel geben, mit dem restlichen Parmesan und Rosmarin bestreuen, durchschwenken und mit der Guacamole servieren.

Christian Henze am 25. Juni 2025