



Unsere Kochanregungen...

Frische Pommes

Frische Pommes im Wok verbraucht weniger Energie und weniger kostbares gutes Öl/Fett, weil das wenige Fett sehr schnell heiß ist.

Rundum ökologisch und sparsam.



Zutatenliste

Zutaten für 4 Portionen

1	Kg	Kartoffeln
500	ml	Erdnuss-Öl, Palmfett (bio!) oder Bratöl

Zubereitung

Die Kartoffeln mit einer Gemüsebürste vom größten Sand befreien.

Bitte nicht alles abschrubben, weil im "Dreck" befindet sich das Vitamin B12, welche die klinisch saubere herkömmliche Ernährung nicht mehr zu bieten hat. - Deshalb empfehlen Vegan-Spezialisten die Einnahme von Vitamin B12-Pillen.

Das gilt nur für Bio-Kartoffeln, weil in der Erde, in der sie gewachsen sind, noch Vitamin B12 vorhanden ist. Du kannst anstelle von B12-Pillen auch Gartenerde von Deinem Bio-Acker essen.

Die Kartoffeln in Streifen schneiden und in ein Geschirr-Handtuch wickeln, welches sie trocknet (damit sie im Fett nicht spritzen).

Gusseiserer Wok, Palmfett (nur bio!) oder Bratöl erhitzen und die Kartoffelstreifen hellgelb frittieren, mit einer Schaumkelle die Kartoffeln aus dem Öl heben und kalt werden lassen.

Sodann den Wok wieder auf's Feuer stellen und im heißen Öl/Fett die Kartoffeln zu Pommes knusprig frittieren. Mit der Schaumkelle rausheben und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Salz drauf.

Rezeptdetails

Vegetarisch	Ja
Vegan	Ja
Portionen	4
Zubereitungszeit	30 Minuten
Schwierigkeit	Normal

Bei allen Vorschlägen verzichten wir bewußt auf Angaben zu Nährwert, Brennwert, Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine, Mineralien usw., weil diese Angaben bei vollwertiger pflanzenbasierter Ernährung nicht beachtet werden müssen. Isoliert betrachtet haben sie keinen ernährungsphysiologischen Einfluss. Die Nährstoffe aus naturbelassener, gesunder pflanzlicher Nahrung verwertet unser Körper ganz allein richtig und verarbeitet sie so, wie er sie braucht.