

Presseinformation

Pommes frites und Chips – geht das auch kalorienarm?

So lassen sich die beliebten Snacks figurfreundlich zubereiten – Rezept für selbstgemachte Ofenpommes



*Fingerfood ohne schlechtes Gewissen: Richtig zubereitet schmecken Kartoffeln als Chips oder Pommes auch als kalorienarmer Snack.
Quelle: Pixabay/Emilia Baczynska
(bei Verwendung bitte angeben)*

Berlin, 23. August 2018. Knusprig, lecker und partytauglich: Auf der Beliebtheitskala von Kartoffelprodukten sind Kartoffelchips und Pommes frites stets weit vorne zu finden. Sie kommen einem jedoch nicht zwangsläufig als erstes in den Sinn, wenn es um kalorienbewusste Ernährung geht. Doch in beiden Knollenerzeugnissen steckt das Zeug zum figurfreundlichen Snack.

Die Zubereitung macht den Unterschied

Pommes frites gelten meist als ungesund, die Vorwürfe: zu fett, zu salzig. Dabei macht die Kartoffel selbst nicht dick. Im Gegenteil — sie dient als Lieferant für wichtige Mineralstoffe, Vitamine und pflanzliches Eiweiß und ist mit lediglich rund 70 Kilokalorien pro 100 Gramm ein sehr schlankes Lebensmittel. Doch wie so oft in der Küche gilt: Die Zubereitungsart ist maßgeblich für den Kalorien- und Nährstoffgehalt des Lebensmittels. So auch bei der Kartoffel. Erst wenn die Knolle unter Beigabe von viel Fett zubereitet oder verzehrt wird, wie beim klassischen Frittieren, kann sie zur Kalorienbombe werden.

Backen statt frittieren

Dabei können Pommes frites ganz einfach und figurbewusst zuhause zubereitet werden: „Selbstgemachte Pommes werden auch im eigenen Ofen kross und lecker – und das sogar kalorienarm“, erklärt Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH und ergänzt: „Bei der Zubereitung im heimischen Ofen benötigt man nämlich nur wenig Fett und die Kartoffeln behalten besonders viele ihrer Vitamine. Ein weiterer Pluspunkt: Beim Backen verliert die Kartoffel ihre Feuchtigkeit, sodass die Konzentration der anderen Inhaltsstoffe ansteigt – das sorgt für einen besonders aromatischen Geschmack.“

Heißluftfritteuse: Mehr als nur heiße Luft

Wer dennoch nicht auf frittierte Kartoffelstäbchen verzichten möchte, kann gesundheitsbewusst auf eine Heißluftfritteuse umsteigen: Mit einem dreiprozentigen Fettgehalt bei Pommes frites aus frischen Kartoffeln fällt das Kochergebnis deutlich kalorienärmer aus als beim herkömmlichen Frittieren.

Presseinformation

Chipsgenuss leicht gemacht

Dasselbe gilt natürlich auch für Kartoffelchips: Mit einer geringen Menge an Öl zubereitet, verwandeln sich feine Kartoffelscheiben sowohl im Backofen als auch in der Heißluftfritteuse schnell und leicht in nahrhaftes Fingerfood. „Damit Pommes und Chips auch zu Hause schön knusprig werden, empfehle ich vorwiegend festkochende oder mehlig kochende Kartoffeln zu benutzen, die einen hohen Stärkegehalt haben“, so der Kartoffelexperte Dieter Tepel.

Ein leckeres Rezept für selbstgemachte Ofenpommes mit Curryketchup finden Sie anbei.

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel erhalten Sie zudem unter www.die-kartoffel.de.

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutschen Speisekartoffelproduzenten und die Kartoffelhändler. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Christina Heibach
E-Mail: heibach@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-816
Sachsenring 81 | 50677 Köln



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank

Ofenpommes mit Curryketchup



Quelle: KMG (bei Verwendung bitte angeben)

Zutaten (für 4 Portionen)

750 g Tomaten
5 Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1 Knoblauchzehe
Öl
1 Zwiebel
1 TL Tomatenmark
75 g Zucker
1 EL Currypulver
1 TL Senf
50 ml Rotweinessig
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. Die Tomaten würfeln. Einen EL Öl in einen Topf geben und die Zwiebeln gemeinsam mit dem Knoblauch andünsten. Tomatenmark, Senf, Tomatenwürfel, Zucker, Curry, Essig, Salz und Pfeffer dazu geben und bei geschlossenem Deckel für ungefähr 40 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Kartoffeln schälen, in Streifen schneiden und gleichmäßig auf einem Backblech verteilen (Backpapier nicht vergessen!). Öl, Salz und Pfeffer über die Pommes geben und bei 200° C Umluft für 20 Minuten im Ofen backen. Abschließend den Ketchup im Topf mit einem Pürierstab fein pürieren.