Süßkartoffelpommes im Airfryer

Süßkartoffel-Pommes aus dem Airfryer sind gesund, lecker und ganz einfach zu machen, außen kross, innen weich. Perfekt als gesunde Beilage oder leckerer Snack.

Herkunft: Europa
Kategorie: Aus dem Airfryer, Kartoffelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

400 g Süßkartoffeln
2 EL Kartoffelmehl
2 EL Olivenöl
½ TL Meersalz
1 TL Paprika rosenscharf

Vorbereitung

Süßkartoffel schälen und in gleichmäßige, etwa 1 cm dicke Pommes-Streifen schneiden. Die Streifen in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen und 30 Minuten einweichen, um überschüssige Stärke zu lösen. Danach in ein Sieb abgießen und auf Küchenpapier gründlich trocken tupfen.

Zubereitung

Der Ablauf gliedert sich in zwei Etappen: Vorfrittieren für den Garprozess und Finalisieren für extra Knusprigkeit.

Vorfrittieren

Airfryer auf 190 °C vorheizen. Die Getrocknete Pommes in einer Schüssel mit 1 EL Speisestärke vermischen, bis alle Stifte leicht bepudert sind. Die Pommes in den Korb geben und 15 Minuten frittieren. Nach jeweils 5 Minuten den Korb gut durchschütteln, damit sie rundum knusprig werden.

Finalisieren

Pommes in eine Schüssel umfüllen und mit Öl sowie Meersalz (und Paprikapulver) vermengen. Die Temperatur auf 150 °C reduzieren und Pommes weitere 6 bis 8 Minuten frittieren. Nach der Hälfte der Zeit nochmals schütteln. Sofort heiß servieren und genießen.

- Das gründliche Abtrocknen vor dem Frittieren ist entscheidend, damit die Pommes nicht im Dampf weich werden.

- Für eine besonders dicke Kruste: 3 EL Speisestärke mit ca. 6 EL Wasser zu einem waffelteig-ähnlichen Teig verrühren und die Pommes darin wenden, dann in zwei Etappen (160 °C / 15 Min und 200 °C / 7 bis 8 Min) frittieren.

- Vor dem zweiten Durchgang frischen Rosmarin, Thymian, fein gehackten Knoblauch oder frisch geriebenen Parmesan untermischen, um zusätzliche Aromen zu integrieren.

© 2026 coquina.de