

Maniok frittiert | Maniok Pommes

Maniok, in Brasilien als Mandioca bekannt wird dort gerne frittiert, wie bei uns Pommes Frites, mit einem Dip und Caipirinha verzehrt.

Vergleicht man die Nährwerte von Maniok Pommes mit den herkömmlichen Kartoffel Pommes, so schneiden die frittierten Maniok Pommes einfach besser ab. Die Zubereitung ist sehr einfach und das Resultat lässt sich mit allerlei leckeren Dips genießen.

Zutaten

- 3 Maniok
- 2 l Rapsöl
- 2 TL Zucker
- 1 EL Butter

Zubereitung

- Die Maniok quer in Stücke schneiden (so lang wie sie ihre Pommes gerne mögen) und dann mit dem Schäler die Schale entfernen. Jedes Stück der Länge nach halbieren und die Mittelfaser entfernen da sie holzig ist, dann in nicht zu dünne Streifen schneiden.
- In einem Topf Wasser zum kochen bringen, Salz und Butter zugeben und die Maniokstreifen in etwa 15 Minuten weich kochen. Dies ist wichtig, da Manioks im rohen Zustand giftig sind. Wenn die Manioks weich sind, das Wasser abgießen und ausdunsten lassen.
- Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und die Maniok-Pommes frittieren, bis sie schön knusprig sind. Mit einer Schöpfkelle aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier setzen und abtupfen.
- Das Ganze mit einem Dip ihrer Wahl und Caipirinha servieren.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/maniok-frittiert-maniok-pommes/>