

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

Möhren-Parmesan-Pommes

Als Snack zum Film am Abend, für den kleinen Hunger zwischen den Mahlzeiten oder zum Spieleanfang mit Freunden. Zwischendurch knabbern ist meist alles andere als gesund. Mit ein bisschen Phantasie geht es aber auch anders. Denn aus Gemüse kann man schnell ganz tolle Knabbereien herstellen. Zum Beispiel diese mit zerlaufenem Parmesan ummantelten Möhren-Sticks. Abgesehen vom Fett im Parmesan, braucht ihr dafür nicht einmal Öl. Probiert sie doch einfach mal aus.

Das braucht ihr:

- ca. 200 g Möhren
- 1 Ei
- 2 EL Wasser
- 30 g geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer, Basilikum

So geht's:

Heizt den Backofen auf 200 Grad Umluft vor. Putzt die Möhren und schneidet sie in Streifen, die ungefähr die Länge und Breite von Pommes haben. Nehmt euch zwei tiefe Teller. In einem verquirt ihr das Ei mit dem Wasser. In den anderen gebt ihr den Parmesan und zwei Messerspitzen getrockneten Basilikum.

Badet die Möhrenpommes zuerst im Ei, bis sie von allen Seiten benetzt sind. Lasst das überschüssige Ei ablaufen und paniert sie anschließend im Parmesan.

Verteilt die Möhren auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech. Sie sollten nicht aneinanderstoßen. Schiebt das Backblech für 12 bis 15 Minuten in den Ofen und wendet sie nach der Hälfte der Zeit. Wenn die Pommes fertig sind, könnt ihr sie nach Geschmack noch salzen, pfeffern und mit Ketchup, Majo oder einem Dip eurer Wahl servieren.

Ernährungsinfo:

Möhren haben ihre knallige Farbe dem gelben Farbstoff Beta-Carotin zu verdanken – und der unterstützt gleichzeitig unsere Sehfunktion. Denn der menschliche Körper kann das Beta-Carotin in Vitamin A umwandeln. Und das wiederum ist wichtig für das Hell-Dunkel-Sehen. Außerdem unterstützt Beta-Carotin die Haut, eine schützende Bräune als Sonnenschutz auszubilden und Hautrötungen zu heilen. Allerdings kann unser Körper das Beta-Carotin nur schwer aufnehmen. Bei rohen Möhren geht das praktisch kaum. Aber je stärker sie verarbeitet sind, desto besser. Denn wenn die Zellen der Karotten aufgebrochen sind, kommen wir leichter dran. Etwas Fett erleichtert die Aufnahme zusätzlich, denn Beta-Carotin ist fettlöslich.

Nährwerte für die gesamte Portion:

- Brennwert: 175 kcal
- Protein: 12 g
- Kohlenhydrate: 19 g
- Fett: 10 g

<http://wildesgeschnetzel.de/2016/10/16/moehren-parmesan-pommes>

