

Avocado Pommes



Zutaten für 2 - 3 Personen:

Reife Avocado 2 Stück

Pankomehl-Brösel 100 g

Mehl 50 g

Ei 1 Stück

Salz ½ TL

Sonnenblumenöl 50 ml

Schritt 1:

Teilt jede Avocado in der Mitte, löst den Kern heraus und schält dann die Schale der jeweiligen Avocado-Hälften sehr vorsichtig ab. Sie lassen sich nur gut auslösen, wenn die Avocados wirklich reif sind. Schneidet jede Hälfte in feine Streifen von etwa Pommes-Größe.

Schritt 2:

Verquirlt die Eier mit dem Salz in einer Schale und gebt in jeweils eine weitere Schale das Mehl und die Pankomehl-Brösel.

Schritt 3:

Wendet eure Avocado-Pommes in Mehl und klopft sie vorsichtig ab, so dass nur ein Hauch an dem Fruchtfleisch kleben bleibt. Wendet die Streifen dann in dem Ei und anschließend in reichlich Pankomehl, bis die Pommes ganz umschlossen sind.

Schritt 4:

Backt eure Avocado-Pommes in einer Pfanne mit heißem Sonnenblumenöl von jeder Seite ca. 1 1/2 bis 2 Minuten aus bis sie goldgelb und knusprig sind. Lasst sie auf Küchentrepp abtropfen und genießt sie!