Potato Wedges ohne Fett

Kartoffel-Wedges sind sehr fettig? Keineswegs, denn mit diesem Rezept werden Potato Wedges ohne Fett im Backofen zubereitet und sind deshalb besonders kalorienarm.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

6 Stk.	Kartoffeln
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Um die Potato Wedges ohne Fett zuzubereiten, zunächst den Backofen auf 210°C vorheizen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln (ungeschält!) längs achteln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

2. Darauf achten, dass die Wedges nicht mit der Schnittfläche auf dem Backpapier liegen, sondern nur mit der Schale. Dann ca. 20 Minuten im Backofen garen lassen. Herausnehmen, kräftig mit Salz würzen und servieren.

Tipp

Die Potato Wedges ohne Fett können vor dem Backen mit verschiedenen Gewürzen (z.B. Paprikapulver oder Curry) pikant gewürzt werden.