

**Dicke Backofen-Kartoffeln**

Rezept für 6 Personen

Anstatt nach einer Tüte Backofen-Frites aus dem Tiefkühler zu greifen, kaufen Sie lieber einige Kartoffeln und machen sie selbst. So schmecken die Kartoffeln deutlich besser, sind preiswerter und auch gesünder.

Zutaten:

6 grosse Kartoffeln (à etwa 200 g)  
3 El Sonnenblumen- oder anderes Pflanzenöl  
1 TL grobes Meersalz oder nach Belieben mehr

Zubereitung:

Den Backofen auf 220°C (Gas Stufe 6) vorheizen. Die Kartoffeln säubern, bei Bedarf waschen, aber nicht schälen. Jede Kartoffel der Länge nach halbieren, anschliessend jede Kartoffelhälfte in jeweils vier keilförmige Stücke schneiden. Die Kartoffeln auf ein beschichtetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Das ÖL über die Kartoffeln träufeln, dann die Spalten mit den Händen gut durchmischen, damit sie mit Öl überzogen werden. Die Kartoffelspalten 40 Minuten backen und nach der Halbzeit einmal wenden.

Wenn die Kartoffeln rundum goldbraun sind und die Schale knusprig ist, die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Nochmals mit Salz Bestreuen und sofort servieren.

## VARIANTE

Die Kartoffelspalten mit Öl beträufeln und anschliessend etwas Paprika- und Chilipulver darüber streuen – so erhalten sie etwas Schärfe.