

---

## Rezept: Knusprige Wedges (4 Personen)

---

### Zutaten

500g Kartoffeln  
2 EL Polenta (Maisgrieß)  
2 EL Olivenöl  
Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Curry



vegan

### Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und je nach Größe vierteln oder achteln. Die Kartoffelstücke in eine Schale geben, die man abdecken kann (z.B.: Teller oder Frischhaltedose).
2. Das Olivenöl mit den Gewürzen vermengen.
3. Nun das gewürzte Öl in die Schüssel zu den Kartoffeln geben. Die Schüssel verschließen und gut durchmischen.
4. Zum Schluss die Polenta hinzugeben und noch einmal vermengen.
5. Bei ca. 180°Grad für 45 min. im Backofen backen

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)