

Pommes frites und Ketchup

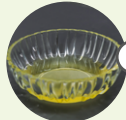


Zutaten für 4 Personen

Für die Pommes frites:



1 kg Kartoffeln



3 EL Olivenöl



1 TL Paprikapulver edelsüß



etwas Jodsalz

Für den Ketchup



1 rote Zwiebel



3 EL Wasser



80 g Tomatenmark



1 EL Apfelessig



etwas Jodsalz mit Fluorid

½ TL Zimt



½ TL Honig

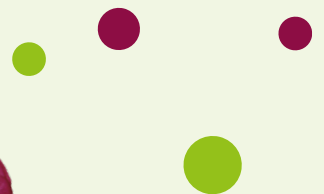


Küchenwerkzeuge Zeit 40 min

- Backblech mit Backpapier
- Kleiner Kochtopf mit Deckel
- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Küchenwaage
- hohes Gefäß
- Pürierstab

* Variation

Für eine besondere
 Geschmacksnote kann
 Currypulver in den
 Ketchup gegeben werden.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages

Pommes frites und Ketchup



Zubereitung für 4 Personen

- 1** Kartoffeln waschen, schälen und nochmal mit Wasser abspülen. Die Kartoffeln der Länge nach halbieren und in dicke Stifte schneiden.
- 2** Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 200 °C, Gas: Stufe 5) vorheizen.
- 3** Kartoffelstifte, auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit Öl und Paprikapulver vermengen. In den Ofen geben und für ca. 25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
- 4** Während die Kartoffeln backen, den Ketchup vorbereiten. Dafür die Zwiebel schälen und klein würfeln.
- 5** Die Zwiebelwürfel in einen Kochtopf geben und mit Wasser und Essig bedecken. Für etwa 5-10 Minuten bei geschlossenem Deckel weichkochen.
- 6** Die Zwiebelmasse und das Tomatenmark in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren.
- 7** Mit Salz, Zimt und Honig abschmecken.



Tipps+Tricks

- Für knusprige Kartoffeln sollten diese auf dem Blech möglichst nicht übereinander liegen.
- Wenn Tomaten Saison haben, kann Ketchup auch aus den Früchten selbstgemacht werden.

Eigene Notizen

zusammenleckerkochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages