

BUNTE GEMÜSEPOMMES MIT ERDBEER-KETCHUP

ZUTATEN - GEMÜSEPOMMES:

1,2 Kg Saisonales Gemüse

z.B. Rote Bete, Petersilienwurzeln, Süßkartoffeln, Möhren, Pastinake, Kohlrabi, Kartoffeln

2 EL Rapsöl

Salz, Paprikapulver, Kräuter, Sesam

ZUTATEN — ERDBEER-KETCHUP:

200 g Erdbeeren

300g Kirschtomaten

5 EL Balsamico Bianco

Zucker, Salz, Pfeffer

EIN REZEPT VON:

Sandra Schallmayer,

Streumitglied im Landfrauenverband Hessen e.V.

DAS WIRD GEBRAUCHT - GEMÜSEPOMMES:

Sieb, Schneidebrett, Messer, Schüssel, Rührlöffel, Esslöffel, Backblech mit Backpapier

DAS WIRD GEBRAUCHT - ERDBEER-KETCHUP:

Sieb, Schneidebrett, Messer, kleiner Topf, Pürierstab

SO GEHT'S - GEMÜSEPOMMES:

Heize den Backofen auf 180 °C vor.

Putze, wasche und schäle das Gemüse. Dann schneidest Du das Gemüse in etwa gleich große Pommes-förmige Stäbchen.

Gib das Gemüse in die Schüssel und gieße das Öl darüber. Würze alles nach Deinem Geschmack und rühre das Gemüse mit dem Öl gut durch, sodass alle Gemüseteile bedeckt sind.

Lege die bunten Gemüsepommes auf das Backblech und backe sie im Ofen für ca. 30 Minuten knusprig.

SO GEHT'S — ERDBEER-KETCHUP:

Wasche und halbiere die Erdbeeren und die Tomaten. Entferne dabei die grünen Blätter und Stängel.

Gib alle Zutaten (Erdbeeren, Tomaten, Öl, Essig) in den Topf und lasse sie für ca. 10 Minuten köcheln.

Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, püriere alles mit dem Pürierstab. Jetzt mit Salz und Pfeffer und ggf. etwas Zucker würzen.