

## Rezept

# Gemüsepommes mit Curry-Ketchup

Ein Rezept von Gemüsepommes mit Curry-Ketchup, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für die Pommes:

**1,2 kg** Wurzelgemüse (Steckrübe, Pastinake, Rote Bete)

**2 TL** getrockneter Thymian

**5 EL** Olivenöl

### Für das Ketchup:

**1 Dose** passierte Tomaten (400 g)

**1 1/2 EL** Dattelsüße

**½ TL** mildes Currypulver

**2 TL** Zitronensaft

Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Erwachsene und 1 Baby | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min  
**Pro Portion** Ca. 435 kcal, 21 g F, 9 g EW, 55 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° (Umluft) vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Das Wurzelgemüse putzen, waschen oder eventuell schälen. Dann mit einem Wellenschnittmesser in Stifte (7 cm lang, 1,5 cm dick) schneiden.
2. Die Gemüsestifte mit Thymian und Olivenöl in einer großen Schüssel mischen. Auf den Backblechen verteilen und im Ofen (oben und unten) 25-30 Min. backen.
3. Inzwischen für das Ketchup die Tomaten in einem Topf aufkochen. Dattelsüße, Currypulver und Zitronensaft mit einem Schneebesen klümpchenfrei einrühren. Alles aufkochen, dann bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Für das Baby eine Portion abnehmen und abgekühlt als Dip zu den Pommes anbieten. Das restliche Ketchup für die Großen mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Gemüsepommes aus dem Ofen nehmen und mit dem Ketchup servieren.