Rezept

Gemüsesticks mit Ketchup

Ein Rezept von Gemüsesticks mit Ketchup, am 28.05.2025

Zutaten

1	kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
4 EL	Olivenöl
1 TL	rosenscharfes Paprikapulver
100 g	gelbe Linsen
2	Frühlingszwiebeln
	Pfeffer
200 g	Topinambur
¼ TL	Currypulver
	Salz
400 ml	Tomatensaft
1 EL	Tomatenmark

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal, 32 g F, 21 g EW, 50 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 220° vorheizen. Den Kürbis waschen, entkernen und in fingergroße Spalten schneiden. Topinambur schälen und in Spalten schneiden. Beides mit Öl, Currypulver, ½ TL Paprikapulver und Salz mischen, die Mischung auf einem Backblech verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.

---

2. Linsen waschen und abtropfen lassen. Mit Tomatensaft in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 12 - 15 Min. garen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Linsen mit dem Stabmixer so pürieren, dass noch ein paar Linsen erkennbar sind. Frühlingszwiebeln mit Tomatenmark und übrigem Paprikapulver untermischen. Ketchup mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Gemüsesticks servieren.