

Rezept

Pommes mit zuckerfreiem Ketchup

Ein Rezept von Pommes mit zuckerfreiem Ketchup, am 05.12.2023

Zutaten

Für die Pommes

1 kg mehlig kochende Kartoffeln **2 TL** Maisstärke
4 TL Olivenöl

Für das Ketchup

5 Datteln (entsteint) **2** Tomaten
½ rote Zwiebel **2 EL** Olivenöl
2 EL Tomatenmark (ohne Zucker) Salz
Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 10 g F, 5 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Für die Pommes den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in 1 cm breite Stäbchen schneiden.
2. In einer Schüssel Maisstärke und Olivenöl verrühren. Die Kartoffeln damit vermischen, auf dem Backblech verteilen und 15 Min. im Ofen (Mitte) backen. Die Kartoffeln wenden und weitere 15 Min. backen.
3. Für das Ketchup die Datteln mit heißem Wasser übergießen und 15 Min. ziehen lassen. Dann das Wasser abgießen.
4. Inzwischen die Tomaten waschen, vierteln und dabei von den Stielansätzen befreien. Die Viertel in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln.
5. Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Datteln abgießen und mit den Tomaten und dem Tomatenmark in den Topf geben. Alles bei mittlerer Hitze 2-3 Min. braten, dabei zwischendurch umrühren.
6. Die Tomaten-Dattel-Mischung mit 150 ml Wasser ablöschen und 5 Min. köcheln lassen. Danach kurz abkühlen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung mit dem Pürierstab fein mixen und das Ketchup mit den Pommes servieren.