

Rezept

Süßkartoffel-Pommes-Frites mit Beerenketchup

Ein Rezept von Süßkartoffel-Pommes-Frites mit Beerenketchup, am 09.06.2026

Zutaten

500 g rote Johannisbeeren	1/8 l Johannisbeer- oder roter Traubensaft
70 g Zucker	1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Chilipulver	1 kg Süßkartoffeln (Bataten)
3/4 l Öl zum Frittieren	Puderzucker zum Bestäuben

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Die Johannisbeeren waschen und die Beeren mit den Fingern oder mit einer Gabel von den Stielen abstreifen, am besten gleich in einen Topf. Saft, Zucker und Vanillezucker unterrühren und alles zum Kochen bringen.
2. Die Johannisbeeren bei mittlerer Hitze offen etwa 15 Minuten kochen lassen, bis sie aufplatzen und die Flüssigkeit dicklich eingekocht ist. In eine hohe Schüssel füllen, pürieren und mit Chili würzen. Abkühlen lassen.
3. Süßkartoffeln schälen, waschen und in gut 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in gut 1 cm breite Stifte schneiden. Die Kartoffelstifte mit einem Küchentuch oder mit Küchenpapier rundherum gut trockentupfen.
4. Das Öl in einer weiten Pfanne oder im Wok heiß werden lassen. Mit einem Holzstäbchen oder dem Holzkochlöffel die Hitzeprobe machen: ins Fett halten. Wenn sofort viele Bläschen daran tanzen, ist das Fett heiß genug.
5. Kartoffelstifte in drei Portionen im Öl jeweils in 4-5 Minuten knusprig frittieren. Einen Teller mit einer dreifachen Lage Küchenpapier auslegen. Süßkartoffeln mit dem Schaumlöffel aus dem Fett heben, abtropfen lassen und auf dem Papier gut abfetten lassen. Die gebackenen Fritten in den Backofen stellen und bei 50 Grad warm halten. Wenn alle Kartoffeln frittiert sind, eine dünne Schicht Puderzucker aufstäuben. Mit Beerenketchup essen.