

Rezept

# Süßkartoffelpommes mit Tomatensauce

Ein Rezept von Süßkartoffelpommes mit Tomatensauce, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für die Pommes

<b>600 g</b> Süßkartoffeln	<b>1 TL</b> getrocknete Rosmarinnadeln
<b>1 EL</b> Salzflocken	Pfeffer
<b>1 Msp.</b> frisch geriebene Muskatnuss	<b>2 EL</b> Speisestärke
<b>800 ml</b> Öl zum Frittieren	

### Für die Sauce

<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>2</b> getrocknete Tomaten (in Öl)
<b>2 EL</b> kleine Oliven (entsteint; in Öl)	<b>2</b> Pimentkörner
<b>2</b> schwarze Pfefferkörner	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>1 Schuss</b> veganer Weißwein (nach Belieben)	<b>300 g</b> passierte Tomaten
Salz	Rohrohrzucker

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal, 43 g F, 7 g EW, 77 g KH

## Zubereitung

1. Für die Pommes die Süßkartoffeln schälen und in knapp 1 cm breite Spalten, diese dann in Stäbchen schneiden. Die Stäbchen in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und ca. 1 Std. ruhen lassen.
2. Für die Tomatensauce den Knoblauch schälen und hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und klein würfeln. Die Oliven fein hacken. Gewürzkörner im Mörser fein zerstoßen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die getrockneten Tomaten und den Knoblauch darin bei kleiner Hitze ca. 1 Min. andünsten, dann nach Belieben mit dem Weißwein ablöschen. Oliven und passierte Tomaten dazugeben und mit Salz, Zucker, Piment und Pfeffer würzen. Die Sauce ca. 15 Min. offen einköcheln lassen, mit Salz und Zucker abschmecken und abkühlen lassen.
3. Für die Pommes die Rosmarinnadeln sehr fein hacken, mit Salzflocken, grob gemahlenem Pfeffer und Muskat mischen. Süßkartoffeln abgießen, auf Küchenpapier geben und zusätzlich mit Küchenpapier sehr gut trocken tupfen, dann in eine große Schüssel geben. Die Stärke darüberstäuben. Mit den Händen Stärke und Stäbchen gut vermischen. Zum Frittieren das Öl auf ca. 140° erhitzen. Die Süßkartoffelstäbchen darin in drei Portionen jeweils 2-3 Min. vorfrittieren, mit einem Schaumlöffel rausholen, auf Küchenpapier entfetten und abkühlen lassen. Dann das Fett auf ca. 180° erhitzen. Die Pommes portionsweise ins heiße Fett geben und in ca. 2 Min. goldbraun und knusprig frittieren, mit einem Schaumlöffel rausholen, sehr gut abtropfen lassen, auf reichlich Küchenpapier entfetten. Die Pommes mit dem Rosmarinsalz mischen und mit der Sauce servieren.