Rezept

Süsskartoffelpommes mit Tomatensauce

Ein Rezept von Süsskartoffelpommes mit Tomatensauce, am 12.10.2024

Zutaten

Für die Pommes

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

Für die Sauce

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