



Bunte Gemüse Pommes mit Curry Ketchup

Bunte Gemüse Pommes mit Curry Ketchup

1 kleine Süßkartoffel

1 Karotte

1 rote Bete (roh)

1 Zucchini

1 Pastinake oder Petersilienwurzel

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Teelöffel Maisstärke

0.5 Teelöffel Salz

1 Teelöffel schwarzer Pfeffer

0.5 Teelöffel Paprikapulver

0.5 Teelöffel Knoblauchpulver

1 Glas Don Enrico Light* Curry Ketchup

Bunte Gemüse Pommes mit Curry Ketchup

1.

Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Gemüse gründlich waschen. Karotte, Pastinake und rote Bete schälen. Das ganze Gemüse in gleichmäßige Stifte schneiden (nicht zu dünn – ca. 1 cm dick). Die Zucchini leicht salzen und 5–10 min. abtropfen lassen, dann trocken tupfen.

Gemüse in einer Schüssel mit Olivenöl, Stärke und Gewürzen mischen. Alles gut vermengen, sodass die Pommes gleichmäßig umhüllt sind.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen – idealerweise so, dass sie sich nicht überlappen. Ca. 25–35 min. backen, je nach Dicke. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

Heiß servieren mit dem Light* Curry-Ketchup. Optional frische Kräuter wie Petersilie darüber streuen.