

## Rezept – Kürbis-Süßkartoffel-Pommes mit Ketchup – blog.wohlgeraten.de

### Zutaten

1 kleiner Hokkaido-Kürbis (bitte nicht den großen Speisekürbis verwenden!)  
1 - 2 mittelgroße Süßkartoffeln  
ca.15-20 kleine Cocktailtomaten  
1-2 Frühlingszwiebeln  
frischer Rosmarin, frischer Oregano nach Möglichkeiten  
4-5 getrocknete Tomaten in Öl  
Agavendicksaft  
Pfeffer, Salz, Paprika, Olivenöl, Weißweinessig  
etwas Tomatenmark



### ZUBEREITUNG

Kürbis teilen und entkernen. Am besten geht das Entkernen mit einem Löffel. Parallel dazu: Ofen auf 220 - 250°C vorheizen.

Kürbis in ca. 1-2 cm dicke Spalten schneiden.

Süßkartoffel in Spalten schneiden (evt. kurz etwas vorkochen).

Auf einem Backblech verteilen und mit Paprika, Salz, Pfeffer und Öl beträufeln. Ich streue noch den Rosmarin darüber. Ab in den vorgeheizten Ofen!

In der Garzeit das Ketchup zubereiten:

Tomaten klein schneiden. In der Pfanne wird etwas Olivenöl erhitzt. Tomaten, getrocknete Tomaten, Frühlingszwiebeln und Kräuter anbraten. Mit einem Schuß Wasser aufgießen.

Ketchup würzen: mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und einem Schuß Essig. Kostet bitte zwischendurch, wie euch das selbstgemachte Ketchup schmeckt. Es sollte nicht zu süß werden, da die Kartoffeln ebenso noch Süße mitbringen.

Ketchup portionsweise in Gläser füllen und auskühlen lassen. Man kann es auch warm wie eine Tomatensoße essen.

Sobald die Kürbispommes weich sind, anrichten. Das Ketchup dazu servieren.



