

Süßkartoffel-Pommes

Zutaten (für 4 Portionen)

800 g Süßkartoffeln
4 EL (EL = Esslöffel) Speisestärke
6 EL Öl
Gewürze nach Wunsch (Curry, Cayennepfeffer)
Salz

Für eine leckere Beilage:

400 g Kirschtomaten (gerne gelbe und rote gemischt)
3 EL Öl
1 Knoblauchzehe
Paprikapulver
Salz, Pfeffer
2 EL Apfelessig
Basilikumblätter



Zubereitung

- 1 Schäle die Süßkartoffeln. Schneide sie dann in etwa ein Zentimeter dicke Scheiben. Das ist etwas schwer, weil die Süßkartoffeln sehr fest sind. Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen. Schnippele aus den Scheiben dann Pommes-Stäbchen.
- 2 Gib die Pommes mit der Speisestärke und dem Gewürz in eine Schüssel schüttele alles kräftig durch, damit sich das Pulver gut verteilt. Tipp: Verwende eine Schüssel mit Deckel, dann kannst du diese rumwirbeln.
- 3 Heize den Backofen auf 200 Grad (180 Grad im Umluftherd) vor. Verteile die Pommes auf einem Backblech und träufele das Öl darüber. Backe die Stäbchen dann 10 Minuten, wende sie und backe die Pommes dann nochmals für 10 bis 15 Minuten. Streue ein bisschen Salz darüber, fertig!

Beilage:

- 1 Schneide die gewaschenen Tomaten in kleine Stücke.
- 2 Ziehe die Haut der Knoblauchzehe mit einem Messer ab.
- 3 Nimm eine große Schüssel. Vermische darin Öl, Apfelessig und Gewürze. Presse den Knoblauch mit einer Knoblauchpresse hinein. Gib dann die Tomaten und die zerkleinerten Basilikumblätter hinzu und rühre alles gut durch.



Guten Appetit!