

Gesunde Pommes mit selbstgemachtem Ketchup

Welches Kind isst nicht gerne Pommes - am liebsten noch mit Ketchup.

Selbstgemacht können auch kleine Kinder, ganz ohne schlechtes Gewissen der Eltern, Pommes mit Ketchup genießen.

Das wird benötigt (1 Erwachsener + 1 Kind):

Pommes:

- ca 500g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 EL Öl
- Salz und Paprika edelsüß nach Wunsch und Alter des Kindes

Ketchup:

- 60g Tomatenmark
- 60g Apfelmark
- 8 EL Wasser

So wird's gemacht:

- Kartoffeln waschen und schälen. Nach Belieben können Bio Kartoffeln auch mit Schale verwendet werden.
 - Die Kartoffeln der Länge nach und je nach Größe 2-3 mal durchschneiden. Die Scheiben dann wieder in 4-5 Stücke schneiden.
 - Die Kartoffeln mit dem Öl und ggf. Salz und Paprikapulver vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen.
 - Im vorgeheizten Backofen bei 200° Umluft ca 20-25 Min goldbraun backen.
 - Tipp: zwischendurch immer mal wenden
-
- Für das Ketchup Tomatenmark, Apfelmark und Wasser verrühren.

