Ofenkartoffeln

„Pommes sind frittierte Sonnenstrahlen – deshalb sind sie für die grauen Tage auch so wichtig.“ Dieser schöne Spruch kursiert schon seit längerem im Internet. Da in fertigen Pommes aber leider auch viel zu viel ungesundes Fett steckt, machen wir unsere Pommes heute selbst. Dafür braucht ihr:

- *1,5 kg Kartoffeln*
- *1 EL Öl*
- *1 TL Salz*
- *1 TL Paprikagewürz*
- *1 TL Currypulver*
- *eine große Schüssel*
- *Sparschäler und/ oder Messer*
- *ein Backblech mit Backpapier*

1. Zuerst schält ihr die Kartoffeln und wascht sie gut ab. Wer mag, kann die Schale auch dran lassen. Denkt dann aber bitte daran, die Kartoffeln gründlich zu säubern und nutzt am besten Bio-Kartoffeln.

AHA-ERLEBNISmuseum für Kinder und Jugendliche e.V.
Lindener Str. 15, 38300 Wolfenbüttel
E-Mail: ahamuseum@online.de; Telefon: 05331 60 70 377

2. Dann werden die Kartoffeln der Länge nach geviertelt (oder noch schmaler geschnitten). Dazu legt ihr die Kartoffeln am besten auf eine feste Unterlage und macht den sogenannten Tunnelgriff. Das heißt, die eine Hand hält die Kartoffel und bildet dabei einen Tunnel (Daumen auf der einen Seite, Finger auf der anderen Seite), während die andere Hand mit dem Messer unter dem Tunnel langschneidet.

3. Jetzt mischt ihr die Kartoffelspalten mit dem Öl und den Gewürzen. Rührt am besten mit den Händen um und verteilt die Gewürze so gut wie möglich. Wir haben unsere Kartoffeln noch um einen Kohlrabi und ein paar bunte Möhren ergänzt, die wir ebenfalls in schmale Stifte geschnitten haben. Wer mag, kann später auch noch nachwürzen.

4. Verteilt die Kartoffelspalten so gut es geht auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech. Das schiebt ihr dann bei 180 bis 200 Grad Umluft für ca. 30 bis 40 Minuten in den Ofen. Macht das Blech höchstens in die Mitte des Ofens, damit die Kartoffeln nicht zu dunkel werden. Nach der Hälfte der Zeit solltet ihr sie einmal wenden. Je schmaler die Kartoffelspalten sind, desto schneller geht es jetzt.

Selbstgemachter Ketchup

Während die Kartoffelspalten im Ofen garen, könnt ihr jetzt noch einen leckeren Ketchup selbst machen. Gekaufter Ketchup enthält nämlich erschreckend viel Zucker, den wir uns hiermit ganz einfach sparen können. Dazu braucht ihr:

- *einen kleinen Apfel*
- *eine kleine Zwiebel*
- *100g Tomatenmark*
- *eine Messerspitze Zimt*
- *½ TL Curry*
- *½ TL Salz*
- *einen kleinen Topf*
- *Messer und Schneideunterlage*
- *Pürierstab*

1. Schneidet den Apfel und die Zwiebel klein. Es muss gar nicht so fein sein wie auf unserem Bild, da später sowieso beides püriert wird.

AHA-ERLEBNISmuseum für Kinder und Jugendliche e.V.
Lindener Str. 15, 38300 Wolfenbüttel
E-Mail: ahamuseum@online.de; Telefon: 05331 60 70 377

2. Füllt die Apfel- und die Zwiebelstücke in den Topf und gießt ein bisschen Wasser dazu. Die Stücke sollten nicht vollständig mit Wasser bedeckt sein, denn mit zu viel Wasser wird der Ketchup später zu flüssig. Dann bringt ihr das ganze zum Kochen, bis Apfel und Zwiebel schön weich sind.

3. Lasst die Masse etwas auskühlen und püriert das Ganze dann. Damit es nicht so spritzt, könnt ihr die Masse vor dem Pürieren noch in ein höheres Gefäß umfüllen.

4. Zu dem Apfel-Zwiebel-Gemisch gebt ihr jetzt das Tomatenmark und die restlichen Gewürze. Wer es tomatiger mag, nimmt ruhig noch etwas mehr Tomatenmark. Normalerweise sollte der Ketchup durch den Apfel schon süß genug sein. Wenn nicht, könnt ihr noch eine Prise Zucker oder auch einen Schuss Honig ergänzen.

5. Servieren! Genießt euren selbstgemachten Ketchup ruhig schon, solange er noch lauwarm ist. Mittlerweise sollten auch die Pommes fertig sein.

Guten Appetit! 😊

AHA-ERLEBNISmuseum für Kinder und Jugendliche e.V.
Lindener Str. 15, 38300 Wolfenbüttel
E-Mail: ahamuseum@online.de; Telefon: 05331 60 70 377