

Knusperkartoffeln mit Ketchup



SARAH WIENER
STIFTUNG

Einmal Pommes mit Ketchup? Gern! Der Weg zur Imbissbude lässt sich sparen. Einfach ein bisschen schnippeln, backen und köcheln – fertig! Und soo lecker!

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 2 kg große Kartoffeln (festkochend oder vorwiegend festkochend)
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Polenta (Maisgrieß)
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- Salz und Pfeffer
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel (Größe wie Apfel)
- ca. 4 EL Wasser (Topfboden bedeckt)
- ca. 150 g Tomatenmark
- je zwei Prisen Salz, Zimt und Curry
- 1 TL Honig

KÜCHENWERKZEUG

- 2 große Schüsseln
- Sparschäler (Y-Form)
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Rührlöffel
- 2 Backbleche mit Backpapier
- Küchenwaage
- kleiner Topf mit Deckel
- hoher Rührbecher
- Pürierstab

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 1 kg große Kartoffeln (festkochend oder vorwiegend festkochend)
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Polenta (Maisgrieß)
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- Salz und Pfeffer
- 1 kleiner Apfel
- 1 kleine Zwiebel (Größe wie Apfel)
- ca. 2 EL Wasser (Topfboden bedeckt)
- ca. 75 g Tomatenmark
- je eine Prise Salz, Zimt und Curry
- ½ TL Honig

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Sommer: Pfirsich statt Apfel für den Ketchup.

Herbst/Winter: Statt Kartoffeln Wurzelgemüse wie Möhren, Pastinake oder Rote Bete.

Auch lecker: Rosmarin, Curry, gemahlene Koriandersamen oder getrockneter Majoran statt Paprikapulver.



Allergene: Enthält keine kennzeichnungspflichtigen Allergene.

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1 Euro

Mengenrechner: Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter www.familienkueche.de.



GANZJÄHRIG

Knusperkartoffeln mit Ketchup

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Die Kartoffeln waschen, schrubben und schälen. Bei starker Verschmutzung erneut abspülen. Kartoffeln der Länge nach halbieren, längs in dicke Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
- 2** Die Kartoffeln mit Öl vermengen. Anschließend Polenta, Paprikapulver und 3-4 Prisen Pfeffer untermischen. Die Kartoffeln auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche verteilen. Für 20-30 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind (Garprobe!).
- 3** Für den Ketchup: Den Apfel waschen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelstücke grob würfeln. Die Zwiebeln waschen, Schale abziehen und klein würfeln.
- 4** Apfelstücke und Zwiebelwürfel in einen kleinen Topf geben, mit dem Wasser bei geschlossenem Deckel aufkochen und für etwa 5-10 Minuten auf kleiner Stufe weich köcheln. Die Mischung in einen hohen Rührbecher geben. Das Tomatenmark dazugeben und alles pürieren. Mit Zimt, Curry und Salz abschmecken und nach Bedarf mit Honig nachsüßen.
- 5** Die Knusperkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit Salz würzen.

Halbierte Kartoffeln auf die Schnittfläche legen, so lassen sie sich sicher schneiden. Kinder, die schon Zahlen lesen können, schalten mit Unterstützung den Ofen ein.

Für die Probe beurteilen die Kinder die Farbe der Kartoffeln mit Abstand durchs Ofenfenster. Hole einige Kartoffelscheiben aus dem Ofen. Vorsicht vor dem heißen Dampf beim Öffnen des Ofens! Die Kinder probieren die abgekühlten Scheiben und entscheiden, ob sie gut sind.

Zeige den Kindern das Achteln und Entkernen des Apfels immer auf einem Schneidebrett. Das gibt ihnen mehr Sicherheit.

Die Kinder schmecken den Ketchup gemeinsam ab. Gibt der Apfel ausreichend Süße, kann der Honig sparsamer eingesetzt werden.

Jedes Kind salzt seine Kartoffelscheiben vorsichtig selbst.

TIPPS & TRICKS

Nach der Hälfte der Zeit gewendet, werden die Kartoffeln von allen Seiten schön goldbraun. Ein Blech mit vielen unterschiedlichen, vielleicht auch bunten Kartoffelsorten sieht toll aus und lädt zur Sinneschulung ein.



Kartoffeln stammen ursprünglich aus den Anden. Es gibt sie in Tausenden Sorten. Festkochende Sorten eignen sich gut für Salate oder Pellkartoffeln. Mehlig kochende sind ein Klassiker im Püree oder Stampf.