

Zubereitung

Ofen-Frites mit Tomaten-Chutney



Nährwert pro Portion:

422 kcal
F 13 g
Kh 63 g
E 8 g



ca. 40Min



4 Personen

- 1 EL **Olivenöl**
- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 0.5 TL **scharfer Curry**
- 1 **Dose gehackte Tomaten**
(ca. 400 g)
- 3 EL **Aceto balsamico**
- 1 EL **Akazienhonig**
- 2 **Knoblauchzehen**, gepresst
- 1 TL **Salz**

- 1.5 kg **fest kochende Kartoffeln**,
in ca. 1 cm dicken Stängeln
- 2 EL **Mehl**
- 3 EL **Olivenöl**

- 0.75 TL **Salz**
- 1 TL **scharfer Curry**
- wenig **Pfeffer**
- 0.25 TL **Cayennepfeffer**

Und so wirts gemacht:

1. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Curry andämpfen. Tomaten, Aceto und Honig begeben, aufkochen, Hitze reduzieren. Knoblauch begeben, salzen, zugedeckt ca. 30 Min. köcheln, auskühlen.
2. Kartoffeln in einer Schüssel mit dem Mehl mischen, Öl begeben, mischen, auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen.
3. Backen: ca. 50 Min. im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen (Heissluft).
4. Curry und alle restlichen Zutaten mischen, über die Ofen-Frites streuen, mischen.