

Gemüsepommes vom Blech mit Tomatensalsa

Zutaten (für 2 Personen):

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 1 gelbe Spitzpaprika
- 2 rote Zwiebeln
- 0,5 Bund Rosmarin
- 80 g schwarze Oliven
- 3 EL (zum Braten) Olivenöl
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 rote Peperoni
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 400 g (aus der Dose) stückige Tomaten
- 2 Msp. rosenscharfes Paprikapulver
- 50 g (am Stück) Parmesan

Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze (alternativ 200 Grad Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten oder dicke Stifte schneiden. Die Paprika längs halbieren, putzen, waschen und in 2-3 cm breite Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in breite Spalten schneiden. Rosmarin waschen, trocken tupfen, die Nadeln abzupfen und grob hacken. Die Oliven abtropfen lassen.

Kartoffeln, Paprika, Zwiebeln, Rosmarin und Oliven in einer Schüssel mit dem Bratöl mischen. Das Gemüse salzen und pfeffern, auf dem Blech verteilen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten garen, dabei einmal wenden.

Inzwischen für die Salsa Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Peperoni längs halbieren, putzen, waschen und klein würfeln. Alles in einem Topf in nativem Öl bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten andünsten, Tomatenstücke dazugeben. Salsa offen bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Vom Herd nehmen, lauwarm abkühlen lassen.

Zum Servieren den Parmesan mit einem Sparschäler in dünne Späne hobeln. Die Gemüse-Pommes aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen und mit Käse bestreuen. Die Salsa dazu reichen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 28.10.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen