

Rostbrat-Griller mit Gemüse-Pommes

Mit Beeren-Ketchup und Pommes aus Möhren, Pastinaken und Steckrüben

Zeit: 50 Min

Schwierigkeit: Mittel

Kategorie: Aus dem Ofen

Bratwurst mit Pommes und Ketchup - dafür würdest du echt alles tun? Wenn da nur nicht das viele Fett und der Zucker wäre ... In diesem Rezept mit Gemüse-Pommes und Beeren-Ketchup sind gerade einmal 6 g Fett! Verrückt, oder?

Zutaten

Portionsgröße: 4 Person(en)

400 g	Möhren
250 g	Pastinaken
400 g	Steckrüben
2 TL	Rapsöl
2 TL	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2	Tomaten
2	Schalotten
1 EL	Tomatenmark
250 g	gemischte Beeren (frisch oder TK)
2 TL	Ahornsirup
	Cayennepfeffer

400 g



[ROSTBRAT-GRILLER, 250 G](#)

5,49

(2,20/100g)

inkl. MwSt. zzgl. Versand

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200°C (Umluft) vorheizen. Möhren, Pastinaken und Steckrüben schälen und in fingerdicke Stifte schneiden. Mit der Hälfte des Öls und des Zitronensafts vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. backen.
2. Inzwischen für das Ketchup die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch klein

schneiden. Schalotten abziehen und fein schneiden. Im restlichen Öl andünsten. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mitanschwitzen. Tomaten und Beeren in den Topf geben und alles unter gelegentlichem Rühren in ca. 15 Min. dicklich einkochen lassen. Durch ein feines Sieb streichen, nach Bedarf noch weiter einkochen lassen. Das Ketchup mit Ahornsirup, dem übrigen Zitronensaft, etwas Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.

3. Die Grillwürste nach Packungsangabe in einer Grillpfanne oder auf dem Rost zubereiten. Mit den Gemüse-Pommes und dem Ketchup anrichten.