



# Bunte Süßkartoffel-Pommes

🕒 Vorbereitung: 20 Minuten      👤 Portionen: 2  
Zubereitung: 40 Minuten  
**Total: 60 Minuten**

---

## Zutaten (für 2 Portionen Hauptspeise, 4 Portionen Beilage)

### Für die Süßkartoffelpommes

- 850 - 900 g Süßkartoffeln
- 4 EL Olivenöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 1 TL Harissa
- 1 kl. TL Kreuzkümmel
- Meersalz
- 1-2 EL Polentagrieß

### Für die Soße

- 150 g Sojajoghurt natur (ich benutze Sojade)
- 1 TL Tahini
- 1 kl. TL scharfer Senf
- 2 EL Zitronensaft
- Meersalz
- Pfeffer
- Eine kleine Hand Koriander gehackt

### Außerdem (optionale Zutaten)

- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 2 bunte milde Peperoni
- Sprossen nach Belieben
- Eine Hand voll frischer Koriander (hier verwendet: Bergkoriander)
- Ein paar Scheiben Salatgurke
- Optional: Wer möchte kann auch noch eine aufgeschnittene, mit Zitronensaft beträufelte Avocado dazu geben

---

## Zubereitung (20 Minuten Zubereitungszeit + 40-45 Minuten Backzeit)

1. Süßkartoffeln gut waschen und ungeschält in Pommes mit etwa 1cm Seitenkante schneiden. Süßkartoffelstifte in klarem Wasser einlegen. 1 Stunde oder etwas länger einweichen.
2. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen (ich rate eher davon ab, Umluft zu verwenden, denn ich habe das Gefühl, sie werden dann weniger knusprig. Bei Umluft aber 200 Grad wählen)
3. Süßkartoffelstifte aus dem Wasser nehmen und gut trocken tupfen.
4. 3 EL Olivenöl mit 1 TL süßem Paprikapulver, 1 kl. TL Kreuzkümmel, Chiliflocken und reichlich Salz verrühren und mit den Süßkartoffelstiften vermischen. 1-2 EL Polentagrieß über die Kartoffeln geben und nochmals durchmengen.
5. Süßkartoffelpommes im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Ober- und Unterhitze (oder 200 Grad Umluft) 40-45 Minuten backen, bis sie beginnen, an den Enden deutlich Farbe anzunehmen, und knusprig sind. Zwischendurch durchmischen/wenden.
6. In der Zwischenzeit die Soße zubereiten. Dafür 150 g Sojajoghurt mit 1 TL Tahini, 1 TL scharfem Senf, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie gehacktem Koriander nach Belieben vermengen. Soße mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
7. 2 Frühlingszwiebeln waschen und den hellen Teil in Ringe schneiden. Milde Peperoni waschen und aufschneiden. Koriander waschen und trocken schütteln.
8. Süßkartoffelpommes in eine Bowl geben, mit Dip beträufeln, mit Frühlingszwiebeln, Gurkenscheiben, Peperoni, Koriander und Sprossen garnieren, nochmals salzen und mit Dip servieren.