**Süßkartoffel-Wedges mit Sesam und selbstgemachten Ketchup**

**Zutaten für 4 Personen:**

**Für die Wedges:**

1 kg Süßkartoffeln

3-4 EL Sesam, ungeschält

2 EL Öl

Salz, Pfeffer

**Für den selbstgemachten Ketchup:**

250 g passierte Tomaten

50 g Balsamessig

1 EL Zucker

½ Zwiebel

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

1 TL Öl

**Zubereitung:**

1. Die Zwiebel fein hacken und in 1 TL Öl anschwitzen, bis sie glasig sind.
2. Die passierten Tomaten und den Essig hinzugeben und kurz aufkochen lassen.
3. Mit den Gewürzen abschmecken und noch eine Weile köcheln und dann abkühlen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen, halbieren, vierteln und in Ecken schneiden.
5. Die Kartoffel-Wedges in einer Pfanne portionsweise mit etwas Öl ringsum anbraten, dann auf ein Backblech legen.
6. Salz, Pfeffer und den Sesam darüber geben.
7. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-Unterhitze etwa 20 Minuten fertigbacken.
8. Mit dem Ketchup als Fingerfood servieren.

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten

**Nährwertangaben pro Portion (bei 4 Portionen):**

Energie: 481 kcal

Eiweiß: 6,86 g, Fett: 15,6 g

Kohlenhydrate: 81,5 g