

Süßkartoffel-Sticks mit Honig-Sesam-Soße

Für zwei Personen

Für die Sticks:

400 g Süßkartoffeln 2 EL Stärke 1 Zitrone, davon den Abrieb
2 EL Puderzucker 2 EL Olivenöl

Für die Sauce:

6 EL flüssiger Honig 1 EL helle Sesamsaat 3 EL geröstetes Sesamöl

Für die Garnitur:

1 TL helle Sesamsaat 1 TL schwarze Sesamsaat

Für die Sticks:

Den Ofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffeln schälen und längs in 0,5 cm dicke, gleichmäßige Stifte schneiden.

Süßkartoffelstifte in einer großen Schüssel mit Stärke, Zitronenabrieb, Öl und Puderzucker mischen. Alles gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Süßkartoffeln im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten hellbraun backen.

Für die Sauce:

Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten. Honig in einem Topf bei niedriger Hitze leicht karamellisieren. Sesam dazugeben und Sesamöl unterrühren.

Für die Garnitur:

Den Sesam mischen und als Garnitur auf Tellern verteilen.

Süßkartoffel-Sticks mit Honig-Sesam-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Finke am 29. April 2018