

FOOBY  
BLITZ-  
GERICHT



## CIPOLLATAS IM KNUSPERTEIG

Für 4 Personen  
pro Portion 781 kcal  
Aktive Zeit: 10 Min.  
Gesamtzeit: 32 Min.

**Das brauchts für 4 Personen**  
⇒ 600 g Ofen-Frites  
(z. B. Pommes Allumettes)

⇒ 1 Rolle Pastateig  
⇒ 16 Cipollatas  
⇒ 16 Tranchen Bratspeck

⇒ ½ TL Fleur de Sel

**Und so wirts gemacht**

**OFEN-FRITES:**  
Ofen-Frites auf einem mit  
Backpapier belegten Blech  
verteilen.

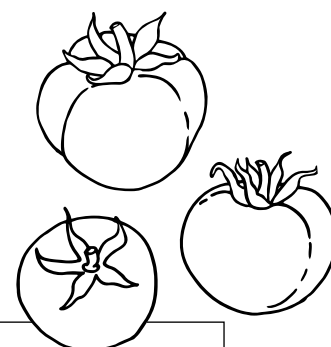
**BACKEN:**  
ca. 10 Min. in der Mitte  
des auf 220 Grad vorge-

heizten Ofens. Heraus-  
nehmen.

**CIPOLLATAS:**  
Teig entrollen, quer in  
16 gleich breite Streifen  
schneiden. Cipollatas  
mit je 1 Tranche Speck  
und 1 Teigstreifen um-  
wickeln, etwas an-  
drücken, auf die Ofen-  
Frites legen.

**FERTIG BACKEN:**  
ca. 12 Min. in der  
oberen Hälfte. Herausneh-  
men, Ofen-Frites salzen.

**Dazu passt:** Ketchup.



### FOOBY-KOCHWISSEN

#### Ketchup zum Selbermachen

Ketchup selbst zu machen ist ganz leicht und es schmeckt erst noch mindestens so gut wie gekauftes. So gehts: 500 g Tomaten vierteln, entkernen, in Stücke schneiden und in eine Pfanne geben. 1 grob gehackte Zwiebel mit 1 zerdrückten Knoblauchzehe und 2 EL Apfelessig, 4 EL Rohrzucker, 2 EL Tomatenpüree, 1 entkernten roten Chili und einen ½ TL Salz begeben. Alles unter Rühren aufkochen, dann die Hitze reduzieren und ca. 25 Min. köcheln, bis die Masse dickflüssig ist. Masse durchs Passevite treiben, auskühlen. Haltbarkeit: zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Woche.