



Loaded Fries mit Kürbis und Käse

und Tomaten-Koriander-Topping mit Limette

40-50min 2 Personen

Loaded Fries sind inzwischen zum absoluten Geheimtipp für den einfallslosen, aber abenteuerhunggrigen Alltagshelden geworden, denn sie verbinden einfach auf allerbeste Weise die Sparten Comfortfood, Resteverwertung und Experimentierfreude. Heute toppen wir die knusprigen Fritten mit einem würzigen Kürbis-Chili mit schwarzen Bohnen, schmelzig-zartem Gouda sowie frischen Tomaten, Koriander und Limette. Na, überzeugt?

Was du von uns bekommst

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Päckchen Guacamole-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Pommes frites
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander
- 100g geriebener Gouda⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1027kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 127.0g, Eiweiß 37.5g



1. Kürbis schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob würfeln.



2. Kürbis anbraten

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten, bis sie weich sind. Den **Kürbis** und den **Knoblauch** dazugeben und ca. 2Min. unter Rühren mitbraten.



3. Kürbis-Chili köcheln

Das **Tomatenmark** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten, dann die **Bohnen samt Flüssigkeit**, die **Gewürzmischung**, **3/4 des Brühgewürzes** und 100-150ml Wasser hinzufügen. Zum Kochen bringen und anschließend bei mittlerer Hitze 15-20Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Kürbis** weich ist. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Brühgewürz** abschmecken.



4. Pommes backen

Die **Pommes** mit 1EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15-17Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.



5. Topping vorbereiten

Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



6. Käse schmelzen

2-3Min. vor Ende der Backzeit den **Käse** über die **Pommes** streuen und schmelzen lassen. Das **Kürbis-Chili** mit dem **Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pommes** auf Teller verteilen, das **Kürbis-Chili** darauf anrichten, mit den **Tomaten** und dem **Koriander** garnieren und servieren. Die **Limettenspalten** dazu reichen.