



## Loaded Fries mit Kürbis und Käse

und Tomaten-Koriander-Topping mit Limette



40-50min



3-4 Personen

Loaded Fries sind inzwischen zum absoluten Geheimtipp für den einfallslosen, aber abenteuerhungrigen 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

- 2 Hokkaidokürbisse
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Päckchen Guacamole-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Pommes frites
- 2 Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Koriander
- 150g geriebener Gouda <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer 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.

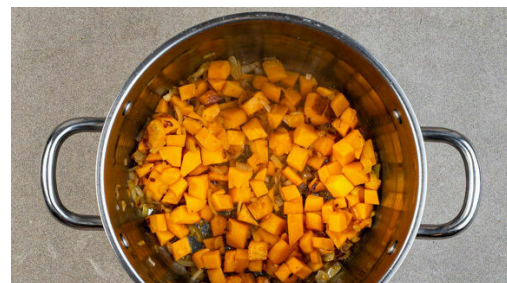
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 961kcal, Fett 30.2g, Kohlenhydrate 126.8g, Eiweiß 34.1g



### 1. Kürbis schneiden

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



### 2. Kürbis anbraten

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL 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 250-300ml 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 2EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einem oder ggf. zwei mit Backpapier ausgelegten Backblech(en) verteilen und 15-17Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.



### 5. Topping vorbereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. **1 Limette** halbieren und auspressen, die **übrige Limette** 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.