



V1: Mexikanische „Loaded Fries“

mit veganem Cashewdip und Tomatensalsa



30-40min



3-4 Personen

Gibt es besseres Seelenfutter als Pommes? Ja, wagen wir zu behaupten: Loaded Fries, also überbackene Fritten mit allerlei leckeren Toppings. Heute ganz im mexikanischen Stil gehalten, tummeln sich neben, um und über den knusprig gebackenen Kartoffeln in Form einer feurigen Salsa fruchtige Tomaten, Zwiebeln, Jalapeños, Limette und Koriander. Als cremig-„käsiger“ Dip offenbart sich eine vegane Queso-Kreation der Extraklasse!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 150g Cashewkerne ¹⁵
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Paprika
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Hefeflocken
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die Salsa ggf. ohne Chili zubereiten.

Allergene

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 739kcal, Fett 35.2g, Kohlenhydrate 80.7g, Eiweiß 22.6g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in breite Spalten schneiden, auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 2EL Pflanzenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und 25-30Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden und die Position der Bleche tauschen.



4. Dip pürieren

Den **Knoblauch** schälen, halbieren und mit der **restlichen Gewürzmischung, 2-3EL Limettensaft**, den **Hefeflocken** und ½TL Salz zu den **Cashews** geben und pürieren. Den **Cashewdip** ggf. mit etwas Wasser verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Cashews einweichen

Die **Cashews** in einem hohen Püriergefäß mit 150ml heißem Wasser einweichen. Die **Limetten** halbieren und auspressen.



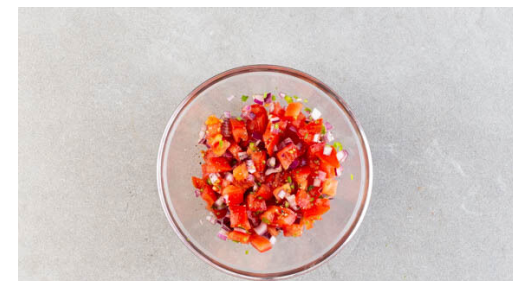
5. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Chilischote** quer halbieren, **eine Hälfte** in feine Ringe schneiden, die **übrige Hälfte** fein würfeln. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob, die **Stängel** fein schneiden.



3. Gemüse braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Paprika** und die **Bohnen** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl, der **½ der Gewürzmischung** und ½TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze 6-7Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren. Vom Herd nehmen und 2EL Essig unterrühren.



6. Salsa mischen

Die **Tomaten**, die **Zwiebeln**, die **gewürfelte Chili nach Geschmack** und die **Korianderstängel** mit dem **restlichen Limettensaft** oder 2EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Paprika-Bohnen-Gemüse** auf den **Kartoffeln** verteilen, nach Belieben mit dem **Cashewdip**, der **Salsa**, den **Korianderblättern** und den **Chiliringen** garnieren und servieren.