



V: Mexikanische „Loaded Fries“

mit veganem Cashewdip und Tomatensalsa



30-40min



2 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 Süßkartoffeln in Form einer feurigen Salsa fruchtige Tomaten, Zwiebeln, Jalapeños, Limette und Koriander. Als cremig-„käsiger“ Dip offenbart sich eine vegane Queso-Kreation der Extraklasse!

- 1 große Süßkartoffel
- 100g Cashewkerne ¹⁵
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Paprika
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 906kcal, Fett 41.8g,
Kohlenhydrate 97.6g, Eiweiß 28.4g



Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in breite Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und 20-25Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



Den **Knoblauch** schälen, halbieren und mit der **restlichen Gewürzmischung, 1-2EL Limettensaft**, den **Hefeflocken** und 1 kräftigen Prise Salz zu den **Cashews** geben und pürieren. Den **Cashewdip** ggf. mit etwas Wasser verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



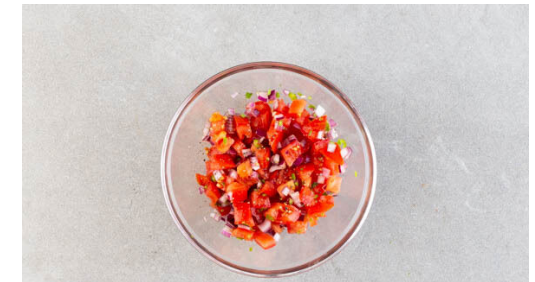
Die **Cashews** in einem hohen Püriergefäß mit 100ml heißem Wasser einweichen. Die **Limette** halbieren und auspressen.



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.



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 1EL Pflanzenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 6-7Min. braten, dabei regelmäßig umrühren. Vom Herd nehmen und 1EL Essig unterrühren.



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

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**