



„Loaded Fries“ mit veganer Bolognese und aromatischem Gemüse



ca. 35min



2 Personen

Pommes sind toll, aber es geht noch besser: mit was drauf! „Loaded Fries“ gibt es in vielen Varianten, angefangen bei klassischen Chili-Cheese-Fries über Pizza-Pommes bis hin zu – tja, eigentlich sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Wir beladen unsere Kartoffelspalten heute mit einer deftigen Bolognese-Sauce, die mit Stangensellerie, Karotten und Zwiebeln aufwartet. Na dann, Servietten herausgekrant, an die Gabeln, los!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 200g veganes Hackfleisch ²
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Sellerie (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 697kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 68.2g, Eiweiß 22.6g



1. Kartoffelspalten backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1EL Olivenöl, ½TL Salz und etwas Pfeffer vermengen und im vorgeheizten Ofen in 16-20Min. goldbraun und knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Hack anbraten

Den Knoblauch und das **Tomatenmark** in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten, dann das **vegane Hack** und 1 kräftige Prise Zucker zugeben und in weiteren 5-8Min. braun braten, dabei das **Hack** mit einem Pfannenwender in kleinere Stücke zerteilen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Sellerie** in ca. 0,5cm breite Stücke schneiden.



5. Fertigstellen & servieren

1TL (Weißwein-)Essig in die Pfanne rühren und etwaige Reste vom Pfannenboden lösen, dann die **Gewürzmischung** und 225ml Wasser zugeben, mit etwas Pfeffer würzen und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und 1-2Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. Die **Kartoffelspalten** anrichten, die **Sauce** darübergeben und servieren.



3. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln**, die **Karotten** und den **Sellerie** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz bei mittlerer Hitze in 7-10Min. weich braten. Währenddessen 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



6. Krönender Abschluss

Zwiebeln, Karotten und Stangensellerie sind (sehr fein gewürfelt als „Mirepoix“) die aromatische Grundlage für viele herzhaften Saucen, wie auch für unsere Bolognese heute. Was denn, dir fehlt der aromatische Abschluss? Dann wäre – stilecht – ein bisschen fein geschnittenes Basilikum eine gute Idee! Nicht vegan, aber auch gut: etwas geriebener Käse.