



## Mexikanische „Loaded Sweet Potato Fries“

mit veganem Cashewdip und Tomatensalsa



30-40min



2 Portionen

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!



## Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 75g Cashewkerne <sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Paprika
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Hefeflocken
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 10g Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech 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

Schalenfrüchte (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 35.7g, Kohlenhydrate 88.7g, Eiweiß 25.3g



### 1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln 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.



### 4. Dip pürieren

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.



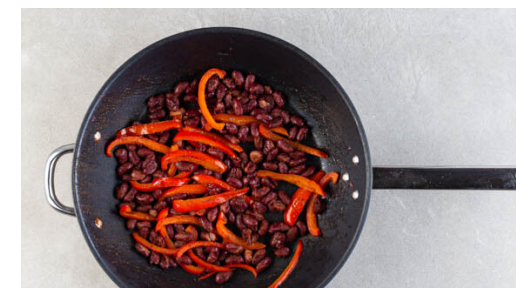
### 2. Cashews einweichen

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



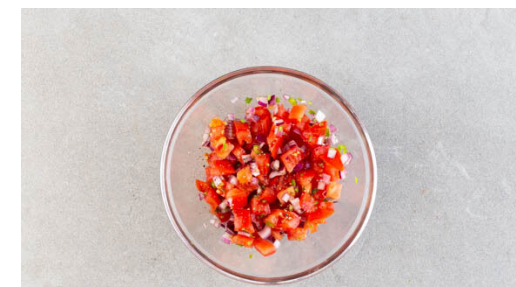
### 5. Salsa vorbereiten

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 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.



### 6. Salsa mischen

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.