



Mexikanische „Loaded Sweet Potato Fries“

mit veganem Cashewdip und Tomatensalsa



30-40min



4 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-„kässiger“ Dip offenbart sich eine vegane Queso-Kreation der Extraklasse!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 100g Cashewkerne 1
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Paprika
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. 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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 607kcal, Fett 29.0g, Kohlenhydrate 65.6g, Eiweiß 17.2g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in breite Spalten schneiden, auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 2EL Pflanzenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und 20-25Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden und die Position der Bleche tauschen.



2. Cashews einweichen

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



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.



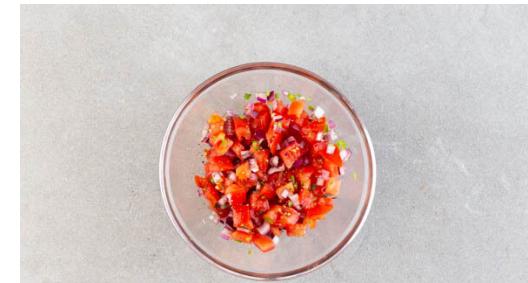
4. Dip pürieren

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.



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.



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 **Süßkartoffeln** verteilen und nach Belieben mit dem **Cashewdip**, der **Salsa**, den **Korianderblättern** und den **Chiliringen** garniert servieren.