



## 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 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

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 2 Packungen Cashewkerne <sup>15</sup>
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Paprika
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 grüne Jalapeñoschote
- 10g frischer Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 858kcal, Fett 36.6g, Kohlenhydrate 99.4g, Eiweiß 29.2g



### 1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 230°C Umluft (250°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln 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 25-30Min. 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.



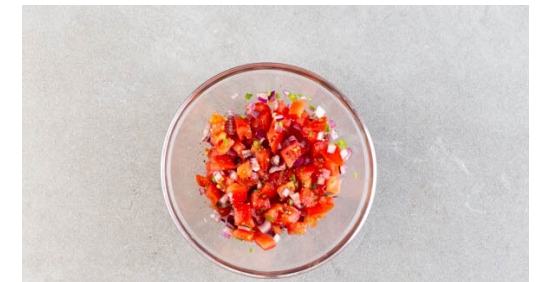
### 5. Salsa vorbereiten

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** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Paprika** und die **Bohnen** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 6-7Min. anbraten, 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 **Kartoffeln** verteilen, nach Belieben mit dem **Cashewdip**, der **Salsa**, den **Korianderblättern** und den **Chiliringen** garnieren und servieren.