



Mexikanische „Loaded Fries“

mit veganem Cashewdip und Tomatensalsa



30-40min



3-4 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-„kässiger“ Dip offenbart sich eine vegane Queso-Kreation der Extraklasse!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 150g Cashewkerne ¹⁵
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 rote Paprika
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Päckchen Guacamole-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Hefeflocken
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 grüne Jalapeñoschote
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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 ohne Chili zubereiten und nur die eigene Portion mit Chili garnieren.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 669kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 76.1g, Eiweiß 21.9g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in breite Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl und je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen und 25-30Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



2. Cashews einweichen

Die **Cashews** in einem hohen Pürlergefäß 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 **1/2 der Gewürzmischung** und 1/2TL 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 1/2TL 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 **Kartoffeln** verteilen, nach Belieben mit dem **Cashewdip**, der **Salsa**, den **Korianderblättern** und den **Chiliringen** garnieren und servieren.