



Chili Sweet Potato Fries mit Pepita-Salsa

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffelpommes, tiefgefroren	1 kg
Kürbiskerne	50 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Romatomen	6 St.
Olivenöl	3 EL
Paprikaschoten im Glas	100 g
Bio Limetten	1 St.
Koriander, frisch	15 g
Chili, gemahlen	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Vemondo veganes Hack	250 g
Vemondo Reibegenuss	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Messbecher, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Pommes auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Auf einem zweiten Backblech mit Backpapier Kürbiskerne für ca. 5 Min. rösten.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Tomaten waschen und halbieren. Tomaten, Zwiebel, Knoblauch und Olivenöl auf das Blech zu den Kürbiskernen geben und für ca. 5 Min. weiterrösten.
3. In der Zwischenzeit Paprika im Glas abgießen und grob würfeln. Limette halbieren und Saft auspressen. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
4. Kürbiskerne und Tomaten aus dem Ofen holen und kurz auskühlen lassen. In einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab Kürbiskerne, Tomaten, Zwiebel, Knoblauch und Paprika ca. 2 Min. zu einer Sauce mixen. Chili, Koriander und Limettensaft dazugeben, nochmals durchmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Vemondo veganes Hack ca. 4 Min. krümelig braten. Pepita-Salsa und veganes Hack miteinander vermengen.
6. Pommes aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Pepita-Salsa und Vemondo Reibegenuss auf den Pommes verteilen und nochmals ca. 5 Min. im Ofen überbacken. Chili Sweet Potato Fries mit Pepita-Salsa servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	785 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	43 g