



Vegane Loaded Fries mit Hack, Guacamole und Salsa

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🍳 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Pommes, tiefgefroren | 1 kg |
| Öl | 4 EL |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Koriander, frisch | 20 g |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Avocado | 2 St. |
| Salz | |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Strauchtomaten | 2 St. |
| Vemondo veganes Hack | 275 g |
| Ketchup | 150 g |
| Kreuzkümmel | |
| Frühlingszwiebeln | 2 St. |
| Vemondo Vegane Creme | 4 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Auf einem Backblech Pommes mit 2 EL Öl mischen und verteilen, sodass sie nicht übereinander liegen. Im Ofen ca. 25 Min. knusprig backen. Dabei nach ca. 15 Min. wenden.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen. In einer Schüssel Avocados mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch und Koriander untermengen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken.
3. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und fein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, Strunk entfernen und fein würfeln. In einer Schüssel Paprika, Zwiebel und Tomaten verrühren und mit Limettensaft und Salz abschmecken.
4. In einer beschichteten Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Vemondo Hack darin ca. 8 Min. krümelig anbraten. Herd ausstellen, 2 EL Tomatenketchup zugeben und verrühren. Mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken.
5. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und leicht schräg in Ringe schneiden. Pommes salzen, auf Teller verteilen, darauf nach Belieben Hack, Guacamole und Salsa anrichten, jeweils 1 EL vegane Creme daraufgeben und mit Frühlingszwiebeln garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer es gerne hot and spicy mag, kann die Guacamole zusätzlich mit Tabasco abschmecken.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 936 kcal |
| Kohlenhydrate | 100 g |
| Eiweiß | 15 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 49 g |