

Fiesta Fries

🕒 45 Min.

👤 3-4 Portionen

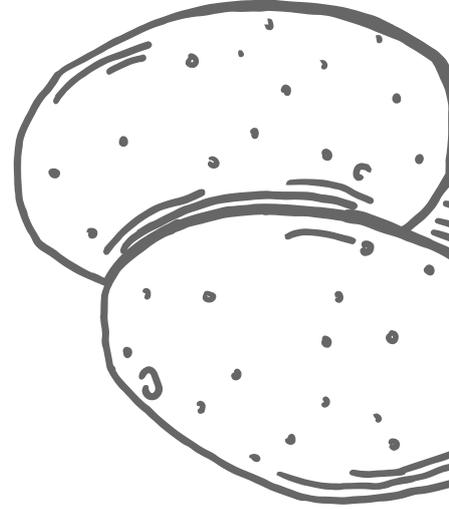
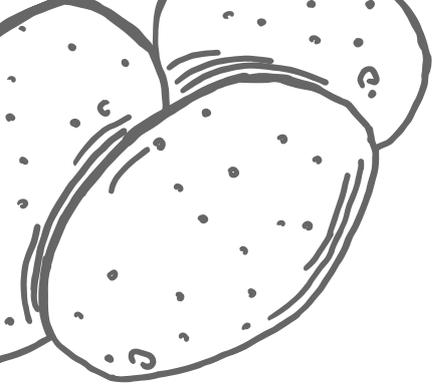
Zutaten

8 mittelgroße Kartoffeln	1 TL Paprika edelsüß
100 g Sonnenblumenhack o. feine Sojaschnetzel	2 EL Tomatenmark
1 Glas Kidneybohnen (350 g)	1 EL Süßungsmittel nach Wahl
1 rote Zwiebel	Salz & Pfeffer nach Geschmack
2 rote Paprika	Pflanzliches Öl zum Anbraten
2 Knoblauchzehen	Wasser
100 g Cherrytomaten	mit Chilipulver, Crème fraîche oder Salsa nach Belieben ergänzen
1 TL Grill- & Pfannengewürz	

Anleitung

- Heize den Ofen auf 190° C Umluft vor und lege ein Backblech mit Backpapier oder einer Dauerbackmatte aus.
- Schäle die Kartoffeln und schneide sie in ca. 1,5 cm dicke Spalten. Hacke (oder Presse) eine der Knoblauchzehe sehr fein.
- Mische anschließend die Kartoffeln mit dem gehackten Knoblauch und ca. 1 EL Salz und etwas Öl auf dem Backblech und backe das Ganze für ca. 35 Minuten (gerne zwischendurch wenden).





- Weiche nun das Sonnenblumenhack oder die Schnitzel für 5 Minuten in etwas Salzwasser ein und gieße das übrige Wasser anschließend ab.
- Schneide die Paprika, die zweite Knoblauchzehe und die Zwiebel in Würfel.
- Erhitze etwas Öl in einer großen Pfanne oder einem Topf und brate darin Paprika, Zwiebel und Hack für ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze.
- Gieße die Kidneybohnen ab und gebe sie zusammen mit dem Knoblauch, den Gewürzen, Tomatenmark und etwas Wasser (ca. 2 EL) an die Gemüse-Hack-Mischung.
- Lasse alles für weitere 5 Minuten köcheln und schmecke am Ende mit einem Süßungsmittel deiner Wahl ab.
- Schneide die Cherrytomaten in feine Scheiben und richte deine Fiesta Fries an. Gebe die Hackmischung auf die Kartoffeln und toppe mit den Tomaten.
- Du kannst on Top noch etwas Crème fraîche und oder Salsasauce verwenden.