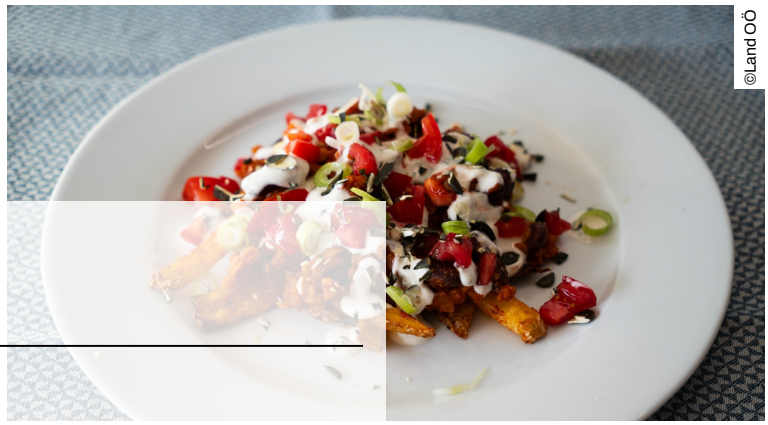


Veggie Loaded Fries

Mengenangaben für **4 Portionen**

Fries (Erdäpfelspalten)

Zutaten:

- Erdäpfel, festkochend, roh, geschält: 1000 g
- Rapsöl: 16 g
- Salz
- optional Knoblauchgranulat, Paprikapulver

Zubereitung:

- Erdäpfel gründlich waschen und mit der Schale in gleichmäßige Spalten schneiden.
- Mit Rapsöl und Gewürzen vermengen und auf Blechen verteilen.
- Im Kombidämpfer bei ca. 180 °C Heißluft 25–35 Minuten goldbraun backen. Nach Möglichkeit einmal wenden.

Kräuter-Joghurt mit Nussmus

Zutaten:

- Naturjoghurt: 200 g
- Topfen: 100 g
- Mandelmus oder Sesammus: 15 g
- Milch nach Bedarf: 30 ml
- Zitronensaft: 10 g
- gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch): 5 g
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Kräuter waschen und fein schneiden.
- Joghurt, Topfen und Nussmus glatt rühren. Bei Bedarf mit etwas Milch auf die gewünschte Konsistenz bringen.
- Mit Zitronensaft, Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsen-Bohnen-Topping

Zutaten:

- rote Linsen, getrocknet: 80 g
- Kidneybohnen, gekocht und abgetropft: 200 g
- Gemüsebrühe, nach Bedarf: 160 ml
- Zwiebeln: 100 g
- Knoblauchzehen, geschält: 5 g
- passierte Tomaten: 200 g
- Tomatenmark: 20 g
- Rapsöl: 8 g
- Paprikapulver edelsüß
- etwas Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Rote Linsen in einem Sieb gründlich waschen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. Rapsöl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen.
- Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten.
- Linsen und Gemüsebrühe hinzufügen und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten vorgaren.
- Passierte Tomaten ergänzen und weitere ca. 10 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe zugeben.
- Kidneybohnen abspülen, abtropfen lassen und zu den gegarten Linsen geben. Einige Minuten miterhitzen.
- Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse sollte dicklich und nicht zu flüssig sein.

Kürbiskern-Crunch

Zutaten:

- Tomaten, gewürfelt: 120 g
- Jungzwiebeln, in feinen Ringen: 40 g
- Kürbiskerne: 40 g
- Optional: frische Kräuter: 5 g

Zubereitung:

- Kürbiskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett kurz anrösten. Anschließend abkühlen lassen.
- Tomaten waschen und würfeln.
- Jungzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- Erdäpfelspalten leicht salzen und auf Tellern verteilen.
- Das Linsen-Bohnen-Topping darauf anrichten. Kräuter-Joghurt darübergeben und mit Tomaten, Jungzwiebeln und Kürbiskern-Crunch toppen.
- Mit frischen Kräutern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
561 kcal	16 g	4,1 g	70 g	13 g	26 g	11,85 g	1,5 g

Allergen(e):

G - Milch	H - Schalenfrüchte	L - Sellerie	N - Sesamsamen