



# Knusprige Knoblauch-Fries mit Toppings und Soßen



## Zutaten

### Zutaten:

|         |                 |
|---------|-----------------|
| 500 g   | Pommes Frites   |
| 1 reife | Avocado         |
| 3       | Knoblauchzehen  |
| 100 g   | vegane Butter   |
| 3       | Tomaten         |
| 1 Bund  | Petersilie      |
| 1       | rote Zwiebel    |
| 1 TL    | Korianderpulver |
| 100 g   | Cashewkerne     |
| 100 g   | Sojajoghurt     |
| 2 EL    | Zitronensaft    |
| 1 TL    | Apfelessig      |
| 1 TL    | Salz            |

## Rezeptinfo

### Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min. + 30 Min. Backzeit

pro Portion: 2405 kJ, 575 kcal, 56 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 38 g Fett, 0 mg Cholesterin, 8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

veggie

vegan

## Zubereitung

Bei unserem letzten Street Food Test in Berlin haben wir super leckere vegane Loaded Fries probiert! Loaded Fries sind Pommes getoppt mit verschiedenen Soßen und Toppings. Bei Loaded Fries kommst du in den Genuss, Pommes auf eine ganz neue und unglaublich leckere Art zu essen. Wir zeigen dir, wie du die veganen Loaded Fries inklusive leckerer Toppings ganz easy zuhause nachmachen kannst. Der Clou an unseren Loaded Fries: Wir haben die Pommes nach dem Backen in einer Knoblauchbuttersoße geschwenkt. Zu den Knoblauch-Fries gibt es dann ein fruchtiges Tomaten-Topping, Guacamole und eine vegane Sour Cream aus Cashewnüssen. Hier geht's zum Rezept:

### Step 1:

Als erstes die Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen.

### Step 2:

Die Pommes nach Packungsanleitung zubereiten und die Zeit währenddessen für die Vorbereitung der Toppings nutzen. Dafür schneidest du zunächst die Tomaten klein und hackst die Petersilie. Für die Guacamole das Fruchtfleisch aus der Avocado herausholen und mit einer Gabel zerdrücken. Anschließend eine Knoblauchzehe pressen, die Zwiebel klein schneiden und mit 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Korianderpulver vermengen. Für die vegane Sour Creme gibst du alle Zutaten, angefangen mit dem Joghurt und dem Zitronensaft, in einen Mixer und mixt alles auf höchster Stufe bis die Masse cremig ist.

### Step 3:

Kurz bevor die Pommes fertig sind, lässt du Butter in einem Topf schmelzen. Dann schälst und presst du die restlichen Knoblauchzehen und röstest diese kurz in der Butter an. Die fertigen Pommes in eine Schüssel geben, mit der Knoblauchbutter übergießen und alles gut vermengen. Die Pommes auf einen Teller geben und mit den Toppings garnieren.