

Chili Cheese Fries

Eigentlich sind es keine „Fries“, sondern Wedges, die hier aus Junk Food jedoch eine gesunde Mahlzeit zaubern. Mittlerweile gibt es Chili Cheese Fries auch in Deutschland zu erwerben, aber gesund sind sie leider wegen der Fritten und auch des Käses nicht. Wie gesagt, die Fritten werden hier durch Wedges ersetzt und käsiges Aroma gibt's durch Hefeflocken.



Zutaten:

5 mittelgroße Kartoffeln

100 ml Wasser

1 Dose stückige Tomaten (400g)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Dose Kidneybohnen (255 g Abtropfgewicht)

½ TL Chiliflocken

2 EL Zitronensaft

Salz nach Geschmack

30 g Hefeflocken

200 ml Pflanzenmilch

1 EL Zitronensaft

1 TL Knoblauchpulver

Salz nach Geschmack

Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

1. Kartoffeln in Wedges schneiden. In einen Topf geben, mit Wasser auffüllen, bis die Kartoffeln bedeckt sind und 15-20 min. kochen. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Wenn die Kartoffeln gar sind, $\frac{1}{4}$ davon beiseitestellen (werden später für die Käsesauce benötigt). Die restlichen $\frac{3}{4}$ in eine Auflaufform geben und bei 200°C 20 Min backen.
3. Unterdessen Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, 100 ml Wasser und Chili würde in einen Topf geben und alles 15 Minuten köcheln lassen, dann Kidneybohnen zugeben und weitere 5 Minuten kochen oder bis das Chili eingedickt ist. Abschließend 2 EL Zitronensaft zugeben und umrühren. Mit Salz abschmecken.
4. Während die Tomaten köcheln und die Kartoffeln backen die Käsesauce vorbereiten. Dazu $\frac{1}{4}$ der Kartoffeln mit Pflanzenmilch, Hefeflocken, Zitronensaft, Knoblauchpulver und Salz nach Geschmack pürieren.
5. Abschließend das Chili auf die gebackenen Kartoffeln geben und wiederum darauf die Käsesauce verteilen. Nochmal 20 Minuten backen und mit Frühlingszwiebeln garnieren.