



Loaded Fries mit Avocado, saurer Sahne und Hack



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 25 Min.

pro Portion: 1510 kJ, 360 kcal, 27,1 g Kohlenhydrate, 18,4 g Eiweiß, 20,9 g Fett, 59,3 mg Cholesterin, 3,25 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

schnell

Zubereitung

Wieso sollte man normale Pommes essen, wenn man auch einfach schnell eine Portion Loaded Fries zubereiten kann? Verstehen wir auch nicht! Deshalb haben wir unsere leckeren Gemüse-Pommes auch direkt mit einer ordentlichen Portion Avocado, Hackfleisch, Frühlingszwiebeln und saurer Sahne getoppt. Den extra Kick gibt dabei noch unsere frische Chilischote. Probier's direkt auch einmal aus. So easy geht's:

Step 1:

Den Backofen vorheizen und die Pommes nach Anleitung garen. Das Fruchtfleisch kannst du mit einem Löffel aus der Avocado lösen und in kleine Würfel schneiden. Die Avocadostücke mit etwas Saft der Limette beträufeln.

Step 2:

Das Hackfleisch in der Pfanne krümelig braten. In der Zwischenzeit kannst du die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Diese am Ende für 3 Minuten mit zum Hack dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und die Chilischote fein würfeln.

Step 3:

Jetzt kannst du die Pommes aus dem Ofen nehmen und mit einem Klecks saurer Sahne, Hackfleisch, Avocado, Frühlingszwiebeln und Chili belegen. Die Loaded Fries am besten sofort servieren.

Zutaten

Menge	
300 g	Hackfleisch
1	Avocado
½	Limette
1	Chilischote, entkernt
500 g	Gemüsepommes
	Salz
1	rote Zwiebel
1	Frühlingszwiebel
2 EL	gehackte Petersilie
100 g	saure Sahne
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen