Chili Cheese Fries

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Pommes, tiefgefroren	1 kg
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Kidneybohnen	250 g
Öl	2 EL
Hackfleisch, gemischt	250 g
Barbecuesauce	2 EL
Tomaten, gehackt	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Chili, gemahlen	
Gouda, gerieben	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Pommes auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen.

2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und weiße und grüne Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen.

3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackfleisch ca. 4 Min. krümelig braten. Weiße Frühlingszwiebeln und Knoblauch zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Barbecuesauce und Kidneybohnen unterheben und kurz anbraten. Mit gehackten Tomaten ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

4. Pommes aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Hackfleischmasse und Käse auf den Pommes verteilen und nochmals ca. 5 Min. im Ofen überbacken. Chili Cheese Fries mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Zubereitung der Pommes im Ofen ist wesentlich schonender und gesünder, als sie zu frittieren. Die Kartoffel saugt auf diese Weise weniger Öl auf, wodurch sie nicht so fettig ist.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	778 kcal
Kohlenhydrate	85 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	35 g