



Kumpir mit Kapern-Makrelen-Füllung

dazu gemischter Salat mit Gurke und Zitrone



ca. 45min



2 Personen

„Kumpir“ beschreibt im Türkischen die allseits beliebte Ofen- oder Folienkartoffel und stammt streng genommen aus dem deutschen Wort „Grundbirne“. Linguistische Feinheiten beiseite, bei der Füllung des besagten Erdapfels werden unserer Fantasie jedenfalls keine Grenzen gesetzt. So präsentiert sich die stolze Kartoffel heute mit einem cremigen Hütchen aus geräucherter Makrele, würzigen Kapern und frischem Dill. Einfach schick!

Was du von uns bekommst

- 2 Kumpir-Backkartoffeln
- 1 Minigurke
- 1 rote Zwiebel
- 50g gemischter Salat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet⁴
- 1 Packung Kapern
- 10g Dill
- 1 Becher Crème fraîche⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Butter⁷
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse
- Küchenpinsel

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 857kcal, Fett 54.6g, Kohlenhydrate 68.7g, Eiweiß 22.9g



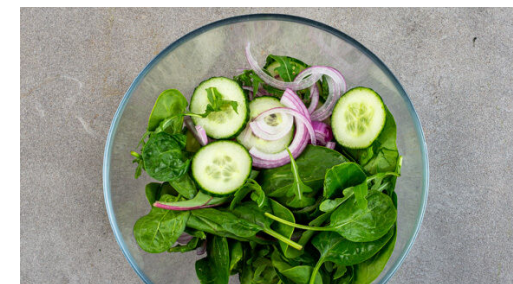
1. Kartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 1EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne schmelzen lassen. Die **Kartoffeln samt Schale** längs halbieren, dann mit einer Gabel von beiden Seiten mehrmals einstechen. Die **Kartoffeln** mit der geschmolzenen Butter bepinseln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne aufbewahren.



2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** mit den Schnittseiten nach oben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 30-35Min. im Ofen backen, bis sie gar sind.



3. Salat zubereiten

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden, die **andere Hälfte** für ein anderes Rezept aufbewahren. Die **Gurken**, die **Zwiebeln** und den **gemischten Salat** vermengen.



4. Dressing anrühren

Die **Zitrone** halbieren, dann **eine Hälfte** auspressen und die **andere Hälfte** in 2 Spalten schneiden. Den **Zitronensaft** mit 1EL Olivenöl und 2TL Honig zu einem **Dressing** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Makrele & Kapern braten

Die **Makrele** mit einem scharfen Messer von der Haut befreien und in mundgerechte Stücke zupfen, dabei evtl. größere Gräten entfernen. ½EL Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Sobald die Butter heiß ist, die **Makrele** und die **Kapern** in die Pfanne geben und in 3-5Min. weich braten.



6. Anrichten & servieren

Die **½ des Dills samt Stängeln** grob schneiden. Die **Kartoffeln** aus dem Ofen holen, das **Kartoffelinnere** mit einer Gabel auflockern. Die **Crème fraîche**, die **Makrele** und die **Kapern** auf den **Kartoffeln** verteilen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem **Dill** garnieren. Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen, alles mit den **Zitronenspalten** servieren.