



## Gefüllte Kumpir-Kartoffeln

mit Paprika-Sugo und Gurkenjoghurt

 30-40min  2 Personen

Der Export-Klassiker der türkischen Fast-Food-Küche hat seinen Platz in den Küchenkulturen der Welt verdient. Ob Kumpir, Jacket-Potato oder einfach Backkartoffel: Sobald du die knusprig-gebackene Kartoffel aufbrichst und mit zartschmelzendem Käse, dicker Paprika-Tomaten-Sauce und Gemüse füllst, wird es bei Groß und Klein kein Halten mehr geben.

## Was du von uns bekommst

- passierte Tomaten
- rote Paprika
- Griechischer Joghurt<sup>7</sup>
- Mais
- Reibekäse-Mix
- Kräutermix: Petersilie & Schnittlauch
- Knoblauchzehe
- Große Backkartoffeln (Kumpir)
- Spreewälder Gewürzgurke<sup>10</sup>
- rote Zwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Ober-/Unterhitze oder Grill
- Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 810.0kcal, Fett 31.8g, Eiweiß 31.6g, Kohlenhydrate 88.7g



### 1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 250°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die **Kartoffeln** mit einer Gabel mehrmals einstechen und für ca. 45-50Min. backen, bis die Gabel ohne Widerstand in die **Kartoffel** geht. Zur Hälfte der Backzeit einmal wenden und mit etwas Olivenöl einreiben. Alternativ die **Kartoffeln** für ca. 10-15Min. in der Mikrowelle garen.



### 2. Gemüse vorbereiten

In der Zwischenzeit die **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1cm Würfel schneiden. Den **Mais** in ein Sieb abtropfen.



### 3. Gemüse braten

In einem Topf 1EL Öl auf niedrige bis mittlere Stufe erhitzen und die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** darin ca. 1-2Min. glasig dünsten. Die **Paprikawürfel** hinzugeben und bei mittlerer Stufe ca. 2-3Min. mitbraten.



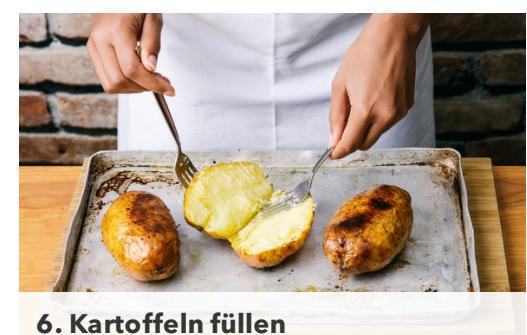
### 4. Sugo ansetzen

Die **passierten Tomaten** zum **Gemüse** in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles ca. 12-15Min. garen bis das **Gemüse** gerade noch bissfest ist. Im Anschluss **3/4 des Mais** dazugeben.



### 5. Joghurtsauce mischen

Die **Petersilie** samt Stängel und den **Schnittlauch** fein hacken und die **Hälften** mit dem **Joghurt** mischen. Die **Gurke** in kleine Würfel schneiden und dazu geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Kartoffeln füllen

Die **Kartoffeln**, sobald sie von außen goldbraun und knusprig und innen weich sind, aus dem Ofen nehmen und in der Mitte aufbrechen. Die **Kartoffel** mit einer Gabel grob einritzen, und nach Wunsch mit **Käse** mischen, dann mit dem **Gemüsesugo**, **Joghurt** und **restlichem Mais** füllen. Mit **restlichen Kräutern** garniert servieren.