



Gefüllte Kumpir-Kartoffeln

mit Paprika-Sugo und Gurkenjoghurt



30-40min



3-4 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

- Mais
- Große Backkartoffeln (Kumpir)
- Knoblauchzehe
- rote Paprika
- rote Zwiebel
- Spreewälder Gewürzgurke ¹⁰
- Griechischer Joghurt ⁷
- Reibekäse-Mix
- gehackte Dosentomaten
- Kräutermix: Petersilie & Schnittlauch

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 780.0kcal, Fett 31.0g, Eiweiß 27.3g, Kohlenhydrate 86.9g



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.



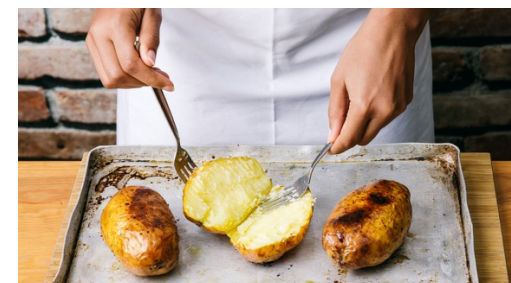
4. Sugo ansetzen

Die **gehackten 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 **Hälfte** 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.