



Kumpir mit Kapern-Makrelen-Füllung

dazu gemischter Salat mit Gurke und Zitrone



ca. 45min



3-4 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

- 4 Kumpir-Backkartoffeln
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 100g gemischter Salat
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Packungen geräuchertes Makrelenfilet⁴
- 2 Packungen Kapern
- 10g Dill
- 2 Becher Crème fraîche⁷

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter⁷
- 4TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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 851kcal, Fett 55.6g, Kohlenhydrate 65.5g, Eiweiß 22.3g



1. Kartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 2EL Butter in einer großen 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, dann in feine Streifen schneiden. Die **Gurken**, die **Zwiebeln** und den **gemischten Salat** vermengen.



4. Dressing anrühren

Die **Zitronen** halbieren, dann **eine Zitrone** auspressen und die **andere Zitrone** in 4 Spalten schneiden. Den **Zitronensaft** mit 2EL Olivenöl und 4TL 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. 1EL 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

Den **Dill 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.