



Gefüllte Kumpir-Kartoffeln

mit Paprika-Sugo und Kräuterjoghurt

ca. 1h 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

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 200g passierte Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Packung Oliven
- 1 Päckchen mediterrane Gewürzmischung
- 2 Stück Hartkäse ^{3,7}
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Mais
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 597.0kcal, Fett 20.5g, Eiweiß 20.7g, Kohlenhydrate 69.5g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 250°C Ober- und Unterhitze (230°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 50-55Min. backen, bis die Gabel sich ohne Widerstand in die **Kartoffel** stechen lässt. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden. Alternativ die **Kartoffeln** ca. 15Min. in der Mikrowelle garen.



4. Sugo zubereiten

Die **passierten Tomaten** zum **Gemüse** in den Topf geben und mit der **Gewürzmischung** abschmecken. Alles ca. 12-15Min. garen, bis das **Gemüse** gerade noch bissfest ist. **3/4 vom Mais** dazugeben.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1-2Min. glasig dünsten. Die **Paprikawürfel** hinzugeben und ca. 2-3Min. mitbraten.



5. Joghurtsauce zubereiten

Die **Petersilie** samt **Stängeln** und den **Schnittlauch** fein hacken. Die **1/2 der Kräuter** mit dem **Joghurt** vermischen. Die **Oliven** klein hacken und dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Käse** fein reiben.



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. Das **Kartoffelinnere** mit einer Gabel lockern und nach Wunsch mit **Käse** mischen. Den **Sugo**, den **Joghurt** und den **restlichen Mais** darauf anrichten und mit den **restlichen Kräutern** garniert servieren.