



## 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 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

- 2 große Backkartoffeln (Kumpir)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 1 Dose Mais
- 200g passierte Tomaten
- 1 Päckchen „Italian Allrounder“-Gewürzmischung
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Packung grüne Oliven
- 2 Stückchen Hartkäse<sup>3,7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech
- mittelgroßer Kochtopf
- Küchenreibe
- 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 620.0kcal, Fett 23.8g, Eiweiß 20.5g, Kohlenhydrate 72.7g



### 1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** mit einer Gabel mehrmals einstechen und 50-55Min. backen, bis sich die Gabel ohne Widerstand in die **Kartoffel** einstechen lässt. Die **Kartoffeln** nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden. **Tipp:** Die **Kartoffeln** können alternativ in ca. 15Min. in der Mikrowelle gegart werden.



### 2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. 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 1-2Min. glasig anschwitzen. Die **Paprikawürfel** hinzugeben und 2-3Min. mitbraten.



### 4. Sugo zubereiten

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



### 5. Joghurtsauce zubereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **1/2 der Kräuter** mit dem **Joghurt** vermischen. Die **Oliven** klein schneiden und untermischen. 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 dem **Käse** mischen. Den **Sugo**, die **Joghurtsauce** und den **restlichen Mais** darauf anrichten und die **Kumpir-Kartoffeln** mit den **restlichen Kräutern** garniert servieren.