



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 ⁷
- 1 Packung grüne Oliven
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

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



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.



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.



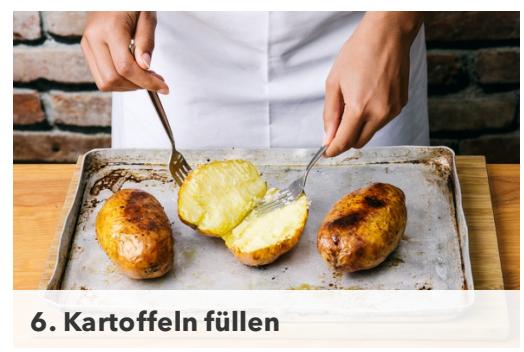
Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen. Die **Paprikawürfel** hinzugeben und 2-3Min. mitbraten.



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.



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 unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Käse** fein reiben.



Die **Kartoffeln**, sobald sie von außen goldbraun und knusprig und innen weich sind, aus dem Ofen nehmen und in der Mitte aufbrechen. Das **Kartoffellinnere** 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.