



Gefüllte Kumpir-Kartoffeln

mit Paprika-Sugo und Kräuterjoghurt



ca. 1h



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 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

- 4 große Backkartoffeln (Kumpir)
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprika
- 2 Dosen Mais
- 400g passierte Tomaten
- 1 Päckchen „Italian Allrounder“-Gewürzmischung
- 2 Becher Joghurt⁷
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Packung geriebener Gouda⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 556.0kcal, Fett 17.8g, Eiweiß 20.3g, Kohlenhydrate 70.4g



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.



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.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebeln** 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.



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 unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.



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.