



## 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 Joghurt <sup>7</sup>
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Packung geriebener Gouda <sup>7</sup>

## 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



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.



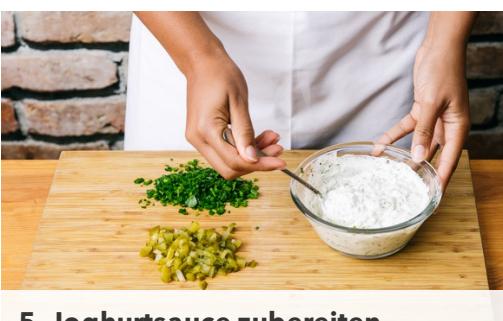
Inzwischen die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



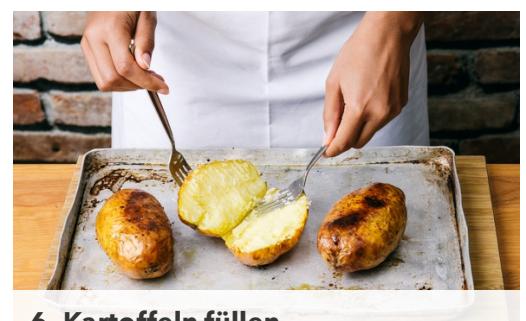
Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen. Die **Paprikawürfel** hinzugeben und 2-3Min. mitbraten.



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.



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.