



Kumpir mit Spinat und Walnusstopping

dazu gemischter Salat



ca. 40min



2 Personen

Der Ursprung des türkischen Streetfood-Lieblings Kumpir spiegelt sich in seinem Namen wider: Die Kartoffel kam nämlich ihrerzeit über Kroation in die Türkei, und der kroatische Name für die nährende Knolle lautet - na? Richtig: Kumpir. Oder Krumpir, je nach Dialekt. Aber egal, wo sie herkommt, so eine deftige Backkartoffel mit leckerer Füllung aus Spinat, pikantem Paprikadip und knusprigen Panko-Nüssen ist nie verkehrt!

Was du von uns bekommst

- 2 Kumpir-Backkartoffeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise 10,12
- 2 Tomaten
- 100g gemischter Salat
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 200g Blattspinat

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

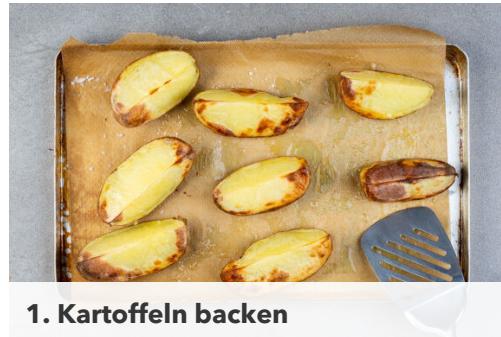
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 847kcal, Fett 49.3g, Kohlenhydrate 82.2g, Eiweiß 18.5g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** längs vierteln, mit 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 35Min. backen, bis sie goldbraun und gar sind.



4. Walnüsse anrösten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Walnüsse** fein hacken. Die **Walnüsse** mit dem **Panko-Paniermehl** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 5-8Min. goldbraun anrösten und aus der Pfanne nehmen.



2. Dip zubereiten

Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **1/2 der Zitronenschale** mit der **1/2 des Paprikapulvers**, der **Mayonnaise**, 1-2EL Wasser, 1/2TL Salz und Pfeffer nach Geschmack zu einem **Dip** verrühren.



5. Spinat garen

Den **Spinat** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. köcheln, bis er zusammengefallen ist. Den **Knoblauch** hinzugeben und ca. 30Sek. sanft weiterköcheln lassen.



3. Salat vorbereiten

Die **Tomaten** in ca. 1cm große Stücke schneiden und zu dem **gemischten Salat** geben. **1EL Zitronensaft** und 2EL Olivenöl mit 1TL Senf zu einem **Dressing** verrühren.



6. Anrichten und servieren

Die **Kartoffeln** mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken. Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen und mit den **Kartoffeln** auf Teller verteilen. Den **Spinat** auf den **Kartoffeln** anrichten, mit dem **Dip** beträufeln und mit dem **Walnusstopping** garniert servieren.