



## Kumpir mit Spinat und Walnusstopping

dazu gemischter Salat



ca. 40min



3-4 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

- 4 Kumpir-Backkartoffeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise 10,12
- 4 Tomaten
- 200g gemischter Salat
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Walnusskerne <sup>15</sup>
- 75g Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 400g Blattspinat

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf <sup>10</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

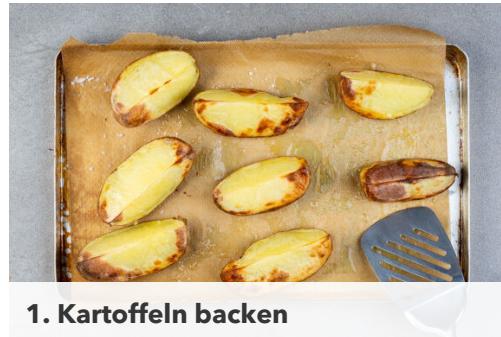
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 771kcal, Fett 43.8g, Kohlenhydrate 75.9g, Eiweiß 17.4g



### 1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** längs vierteln, mit 2EL Olivenöl und 1/2-1TL 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 großen 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 dem **Paprikapulver**, der **Mayonnaise**, 3-4EL Wasser, 1/2-1TL Salz und Pfeffer nach Geschmack zu einem **Dip** verrühren.



### 5. Spinat köcheln

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. **2EL Zitronensaft** und 3EL Olivenöl mit 2TL 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.