



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 knusprig-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

- Zwiebel rot
- Gran Biraghi Hartkaese ⁷
- Kartoffeln, mehligkochend
- Oliven grün, Punto Verde
- Mais
- Schnittlauch, Frisch
- Knoblauchzehe
- Tomaten passiert
- Joghurt 1% ⁷
- Paprika rot
- Gemüse Mischung mediterran
- Petersilie, frisch

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze oder Grill
- Küchenreibe
- mittlerer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 610.0kcal, Fett 24.8g, Eiweiß 25.1g, Kohlenhydrate 62.9g



1. Kartoffeln backen

Das Backrohr auf 250°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die **Kartoffeln** mit einer Gabel mehrmals einstechen und für ca. 50Min. backen, bis die Gabel ohne Widerstand in die **Kartoffel** geht. Zur Hälfte der Backzeit einmal wenden. Alternativ die **Kartoffel** für ca. 20Min. in der Mikrowelle garen.



4. Sugo zubereiten

Die **Hälfte** der **passierten Tomaten** zum **Gemüse** in den Topf geben und mit der **Gewürzmischung** abschmecken. Alles ca. 12-15Min. garen bis das **Gemüse** gerade noch bissfest ist. Im Anschluss **3/4 vom Mais** dazugeben.



2. Gemüse vorbereiten

In der Zwischenzeit die **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1cm Würfel schneiden. Die Hälfte des **Mais** in ein Sieb abtropfen. Der übrige **Mais** wird nicht verwendet.



5. Joghurtsauce zubereiten

Die **Petersilie** samt Stängel und den **Schnittlauch** fein hacken. Die **Hälfte** der **Kräuter** mit dem **Joghurt** mischen. Die **Oliven** klein hacken und dazu geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Käse** fein reiben.



3. Gemüse braten

In einem mittelgroßen Topf 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen und die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** darin ca. 1-2Min. glasig dünsten. Die **Paprikawürfel** hinzugeben und bei mittlerer Stufe ca. 2-3Min. mitbraten.



6. Kartoffeln füllen

Die **Kartoffeln**, sobald sie von außen goldbraun und knusprig und innen weich sind, aus dem Rohr nehmen und in der Mitte aufbrechen. Die **Kartoffeln** mit einer Gabel grob einritzen, und nach Wunsch mit **Käse** mischen, dann mit dem **Gemüsesugo**, **Joghurt** und **restlichem Mais** füllen. Mit **restlichen Kräutern** garniert servieren.