



Kumpir mit Käse, Kichererbsen und Salat



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde und 10 Minuten, inkl. Backzeit

pro Portion: 2258 kJ, 539 kcal, 38,8 g Kohlenhydrate, 17,6 g Eiweiß, 34,4 g Fett, 51,8 mg Cholesterin, 6,44 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €



Zubereitung

Wir bringen den Kartoffel-Klassiker aus der Türkei in deine Küche: Hinter unserem Kumpir verbirgt sich eine Ofenkartoffel - kombiniert mit verschiedenen leckeren Toppings. Wie du die Kartoffel-Spezialität selber zubereiten kannst, erfährst du hier.

Step 1:

Zuerst heizt du den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor. Die Kartoffeln gut waschen und abtrocknen. Mit Öl und Salz einreiben und mit einer Gabel mehrere Male einstechen. Dann die Kartoffeln einzeln in Alufolie einpacken und für eine Stunde im Ofen garen. Zur Garprobe kannst du mit einem spitzen Messer hinein stechen.

Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du die Toppings vorbereiten. Dazu die Kichererbsen abtropfen lassen und mit dem Saft der halben Zitrone, Salz, Pfeffer, Olivenöl, einer Prise Zimt und Chili würzen.

Step 3:

Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Den Käse auf einer groben Reibe reiben.

Step 4:

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten und die Gurke fein würfeln und mit den Frühlingszwiebeln mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen. Die saure Sahne in einer kleinen Schale mit Salz, Pfeffer und einer klein geschnittenen Knoblauchzehe würzen. Die Blätter von den Petersilienstielen zupfen und fein hacken.

Step 5:

Nun geht es ans Füllen der Kartoffeln: Dazu die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, längs aufschneiden. Dabei solltest du darauf achten, dass sie unten ganz bleiben und du sie nicht komplett zerteilst. Ein wenig von dem Kartoffelinneren aus jeder Knolle herauskratzen, auflockern und jeweils einen halben Teelöffel Butter und Salz untermischen.

Step 6:

Dann den Käse ins Innere geben, je einen Löffel Kichererbsen, Salat und saure Sahne darauf geben und alles mit Petersilie und Sonnenblumenkernen bestreuen.

Zutaten

Menge

4	große Kartoffeln
2 EL	geschmacksneutrales Öl
	Salz
250 g	Kichererbsen aus der Dose
1/2	Zitrone
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Zimt
1 Prise	Chilipulver
4 EL	Sonnenblumenkerne
100 g	Gouda
2	Frühlingszwiebeln
8	Kirschtomaten
1/4	Salatgurke
200 g	saure Sahne
1	kleine Knoblauchzehe
4 Stängel	glatte Petersilie
2 TL	Butter

