



Gefüllte Kumpir aus zweierlei Kartoffeln mit Rotkohl und Karotten-Couscous an Minz-Joghurt



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	2 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	2 St.
Öl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	160 ml
Couscous	100 g
Rotkohl	0.5 St.
Balsamicoessig, hell	2 EL
Zucker	
Minze, frisch	20 g
Joghurt, natur	300 g
Honig	1 EL
Karotten	4 St.
Sesam, weiß	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Süßkartoffeln und Kartoffeln gründlich waschen, jeweils längs halbieren, Schnittflächen mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben auf das Backblech legen und ca. 30–35 Min. im Ofen backen.
2. Inzwischen Brühe im Topf aufkochen, Couscous einrühren, den Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Min. zugedeckt quellen lassen. Anschließend Couscous mit einer Gabel auflockern.
3. Rotkohl waschen und ggf. braune Stellen entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden, mit Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen ca. 1 Min. kneten. 2 EL Balsamicoessig und 2 EL Öl zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Die Hälfte der Minze zum Rotkohl geben.

5. Joghurt mit Salz und Pfeffer im Becher würzen und mit 1 EL Honig und restlicher Minze verfeinern.

6. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und grob raspeln. 1 EL Öl in der Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Karottenraspel zugeben und ca. 2–3 Min. anbraten. Couscous zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch innerhalb der Schale mit einer Gabel auflockern. Karottencouscous darübergeben. Mit Rotkohl garnieren und mit Sesam bestreut auf Tellern anrichten. Mit Minzjoghurt servieren.

Guten Appetit!

Info: Klassisch werden Kumpir (Ofenkartoffeln) im Ganzen gebacken. Halbiert sind sie jedoch schneller gar und du hast mehr Zeit für die Füllung, bei der deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt sind.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	584 kcal
Kohlenhydrate	95 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	17 g