



Vegetarisches Kumpir

Zeit gesamt
1hZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	4 St.
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Knoblauchzehen	2 St.
Bio Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	40 g
Joghurt, natur	400 g
Oliven, schwarz	150 g
Mais aus der Dose	400 g
Cherrytomaten	250 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Emmentaler am Stück	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Ofenrost, Sieb, Alufolie

1. Ofen auf 225 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, gründlich trocken tupfen, rundherum mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Einzeln in Alufolie wickeln und auf dem Rost im Backofen ca. 60 Min. weich backen.
2. Inzwischen Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel Knoblauch und Petersilie mit Joghurt und Zitronenschale verrühren und abschmecken.
3. Oliven in ein Sieb geben, abtropfen lassen und grob würfeln. Im gleichen Sieb Mais abgießen. Tomaten waschen, Strünke entfernen und klein schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Alles in einer Schüssel vermengen.
4. Kartoffeln aus der Folie wickeln und längs einschneiden. Kartoffeln mithilfe einer Gabel mittig etwas aushöhlen. In einer Schüssel herausgelöstes Kartoffelfleisch mit Emmentaler vermengen und zurück in die Kartoffeln geben. Gemüse und Joghurtsauce darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	450 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	21 g