



KUMPIR - Kartoffeln aus dem Ofen

Zutaten für vier Personen:

- 4 große, mehligkochende Kartoffeln (jeweils 400-500 g)
- 2 TL Meersalz
- 40 g Butter
- 200 g Kashkaval Käse

Vorbereitung:

Wasche die Kartoffeln und lege sie in einen großen Topf mit viel Wasser und 2 EL Salz. Koche das Wasser auf und lasse die Kartoffeln darin für etwa 20 Minuten kochen. Lege die Kartoffeln dann auf ein Backblech und backe sie im vorgeheizten Ofen bei 200 °C O/U für etwa 30-50 Minuten. Sie sollen weich sein und die Schale soll sich etwas lösen.

Zubereitung:

Kumpir ist eine gefüllte Kartoffel, welche vorher im Ofen gegart wird. Das Besondere ist die Behandlung mit Kashkaval Käse nach dem Backen. Dadurch wird die Kartoffel extrem cremig. Reibe den Käse fein. Öffne die Kartoffel vorsichtig mit einer Gabel und zerdrücke das Innere. Verrühre das Innere der Kartoffel mit Käse, Butter und dem Salz. Belege die Kumpir mit den Zutaten deiner Wahl.

KUMPIR - Füllung mit Möhrensalat

Zutaten für vier Personen:

- ca. 6 Möhren
- 2 Zehen Knoblauch
- 500 g Joghurt
- 2 EL Mayonnaise
- eine Prise Salz

Zubereitung:

Zuerst die Möhren klein reiben und in wenig Öl anbraten bis sie gar sind. Danach nehmen wir die angebratenen Möhren und legen sie in eine Schüssel. Anschließend mischen wir die restlichen Zutaten mit in die Schüssel und verrühren diese gut miteinander.

KUMPIR - Füllung mit Kisir (Couscous Salat)**Zutaten für sechs Personen:**

- 200 g feiner Couscous
- 125 ml kochendes Wasser
- 2 EL Tomatenmark
- Saft von 1 Zitrone
- 4-5 EL Granatapfelsirup
- 5 EL Öl
- 1 kleine rote Zwiebel
- 10 kleine Tomaten, gewürfelt
- 2-3 kleine Gurken
- 1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Chiliflocken
- 2 St. Romana Salatherzen

Zubereitung:

Den feinen Couscous mit kochendem Wasser übergießen, kurz umrühren und mit geschlossenem Deckel 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln, rote Zwiebel, die Tomaten und Gurken ganz klein würfeln. Petersilie, fein hacken. Den Couscous in eine größere Schale geben, mit dem Tomatenmark, Öl, Zitronensaft und Granatapfelsirup sorgfältig vermengen. Die gewürfelten, gehackten Zutaten und Gewürze hinzufügen, evtl. abschmecken, nachwürzen und mischen.

Zu dem Kumpir können noch verschiedene Toppings und Saucen dazugereicht werden.

Guten Appetit, wünscht das Kochprojekt „gesund und munter“ ☺