



SÜSSKARTOFFEL-KUMPIR

mit zweierlei Quark-Crèmes und Bohnen-Tomaten-Gemüse



HELLO SÜSSKARTOFFEL

Zurecht ist sie in vielen Ländern Grundnahrungsmittel, denn die Süßkartoffel gilt durch das enthaltene Beta-Carotin als überaus zellschützend.



Süßkartoffel



Radieschen



Buschbohnen



Frühlingszwiebel



Himbeertomate



Ital. Hartkäse



Petersilie



Schnittlauch



Quark



Tomatenmark

40 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Kumpir wird in seinem Heimatland, der Türkei, traditionell mit einer großen Backkartoffel zubereitet. Wir verwenden stattdessen die farbige Süßkartoffel, die auch bei uns schon länger als neues Trendgemüse gilt. Perfekt dazu passen die Toppings aus fruchtigem Tomaten- und frischem Kräuterquark, die für richtige Sommerlaune sorgen. Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** und **glutenfreie** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, **Backblech**, eine **Gemüsereibe**, **1 große Pfanne** und **2 kleine Schüsseln**.



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Ungeschälte **Süßkartoffeln** längs halbieren und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. backen, bis sie weich sind.



2 TOPPING VORBEREITEN

Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden. **Himbeertomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm große Würfel schneiden. **Hartkäse** reiben.



3 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Bohnenhälften**, **Tomatenwürfel** und **weiße Frühlingszwiebelringe** darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



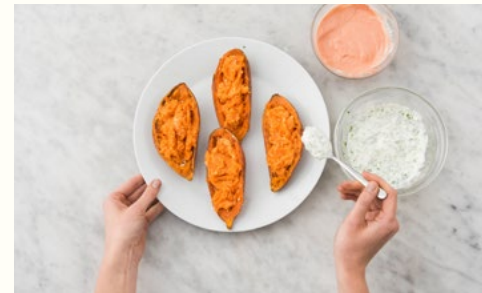
4 FÜR DIE QUARK-CRÈMES

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Beides in einer kleinen Schüssel mit **Quark** vermischen (evtl. etwas **Wasser** zufügen, falls die **Mischung** zu dickflüssig ist). Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. In einer zweiten kleinen Schüssel ½ vom **Kräuterquark** mit **Tomatenmark** vermischen.



5 SÜSSKARTOFFEL VERFEINERN

Nach dem Backen **Süßkartoffelhälften** umdrehen und das Innere mit einer Gabel zerdrücken. In jeder Hälfte 1 TL [1 EL] **Butter** und je ¼ des geriebenen **Hartkäses** untermischen.



6 ANRICHTEN

Kräuter- und **Tomatenquark** auf je eine **Süßkartoffelhälfte** verteilen. Gebratenes **Gemüse** auf Teller anrichten, mit **Süßkartoffelhälften**, **Radieschenscheiben** und **grünen Frühlingszwiebelringen** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Süßkartoffel	2	4
Radieschen	100 g	200 g
Buschbohnen	200 g	400 g
Frühlingszwiebel	1	2
Himbeertomate	1	2
Ital. Hartkäse 3) 7)	20 g	40 g
Petersilie/Schnittlauch	10 g	20 g
Quark (20 % Fett) 7)	250 g	500 g
Tomatenmark	1 EL ☞	2 EL

Butter* 7), (Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	378 kJ/91 kcal	2725 kJ/650 kcal
Fett	3 g	19 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	13 g	90 g
- davon Zucker	4 g	28 g
Eiweiß	4 g	28 g
Ballaststoffe	2 g	15 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

3) Ei 7) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!