

Rezept

Kumpir mit Tsatsiki und Rotkohl

Ein Rezept von Kumpir mit Tsatsiki und Rotkohl, am 19.04.2025

Zutaten

Für die Kartoffeln

- | | |
|---|----------------------|
| 2 vorwiegend festkochende Kartoffeln (à ca. 200 g) | 1 TL Olivenöl |
| | Salz |

Für das Tsatsiki

- | | |
|--------------------------------------|------------------------|
| 5 EL Joghurt (3,8 % Fett) | 1 Knoblauchzehe |
| $\frac{1}{2}$ Salatgurke (ca. 175 g) | Salz |

Außerdem

- | | |
|---------------------|------------------------------|
| 75 g Rotkohl | 2 Frühlingszwiebeln |
| 2 EL Butter | 2 EL Granatapfelkerne |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 18 g F, 8 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, rundum mit dem Öl einreiben und mit Salz bestreuen. In Backpapier vollständig einwickeln und im Ofen (Mitte) 70-80 Min. backen, bis sie innen weich sind und die Schale schrumpelig und knusprig ist.
2. Inzwischen den Joghurt in eine Schüssel geben, den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Gurke waschen und auf der Gemüsereibe fein raspeln. Die Gurkenraspel in ein Sieb geben und das Wasser mit den Händen kräftig auspressen. Anschließend die Gurke mit dem Knoblauchjoghurt verrühren und das Tsatsiki mit Salz abschmecken.
3. Rotkohl und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, auf Teller setzen und in der Mitte einschneiden, aber nicht durchschneiden. Mit einer Gabel das Kartoffelinnere etwas auflockern und jeweils 1 EL Butter auf jede Kartoffel geben. Zum Servieren Rotkohl, Frühlingszwiebeln und Tsatsiki auf den Knollen verteilen und mit Granatapfelkernen bestreuen.