

Rezept

Süßkartoffel-Kumpir mit Käsedip

Ein Rezept von Süßkartoffel-Kumpir mit Käsedip, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Kartoffeln:

- | | |
|--|----------------------|
| 2 dicke Süßkartoffeln (à ca. 600 g) | 2 TL Olivenöl |
| 2 TL Butter | Salz |
| Pfeffer | |

Für den Dip:

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 150 g Ziegenmilch-Joghurt | 125 g Ziegenfrischkäse |
| 1 EL Aceto balsamico bianco | 1 Knoblauchzehe |
| Salz | |

Für das Topping:

- | | |
|------------------------------|---|
| 2 Blätter Radicchio | 10 Stängel Schnittlauch |
| 60 g kernlose Trauben | 2 EL halbgetrocknete Kirschtomaten (in Öl) |
| 40 g Walnusskerne | 10 Oliven (mit Kräutern oder Knoblauch mariniert, nach Belieben) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1035 kcal, 46 g F, 24 g EW, 129 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 180° vorheizen, das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Süßkartoffeln gründlich waschen, abtrocknen und rundherum mehrmals mit einer Gabel tief einstechen, dann mit dem Olivenöl einreiben. Auf dem Blech im Ofen (Mitte) in 1 Std.-1 Std. 30 Min. gar backen.
- Für den Dip Joghurt, Frischkäse und Essig verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Den Dip mit Salz abschmecken.
- Für das Topping Radicchioblätter abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Trauben waschen und von den Stielen zupfen. Die Tomaten abtropfen lassen. Die Walnüsse nach Belieben in kleine Stücke brechen.
- Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und jeweils auf ein Stück Alufolie setzen. Die Kartoffeln in der Mitte tief einschneiden und leicht auseinanderdrücken. Mit einer Gabel das Kartoffelinnere ein wenig lösen, mit etwas Butter vermischen, salzen, pfeffern. Erst Radicchio, dann Käsedip, Trauben, Tomaten, Walnüsse und eventuell die Oliven darauf verteilen. Schnittlauch darüberstreuen. Kumpir samt Alufolie mit Löffel und Gabel servieren.