



Zutaten für 2 Personen:

2 große Kartoffeln
1 EL Butter
2 EL geriebener Emmentaler
3 EL BioGourmet Couscous
1 Handvoll Kirschtomaten
½ Bund glatte Petersilie
1 Frühlingszwiebel
Etwas frische Minze
BioGourmet Zitronensaft
Olivenöl nativ extra
4 EL BioGourmet Sesam
½ Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Türkische Kumpir mit Tabouleh und feiner Sesamsauce

Wer die klassische Folienkartoffel mit Kräuterquark etwas langweilig findet, sollte einmal die farbenfrohe Variante aus der Türkei kosten. Kumpir mit Tabouleh und Sesamsauce ist durch die orientalische Note ein ganz neues Geschmackserlebnis. Der Salat aus Petersilien mit Minze und Tomaten verleiht dem Gericht eine frische, angenehme Säure.

Zubereitung

Den Backofen vorheizen (Umluft: 220°C) und die Kartoffel putzen. Anschließend im Ofen ca. 50 Minuten backen, bis die Schale der Kartoffel knusprig und leicht schwarz wird. Couscous mit kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen, auflockern und abkühlen lassen.

Währenddessen den Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Zutaten für die Sesamsauce in einen hohen Behälter geben und mit Wasser, Olivenöl und Knoblauch pürieren. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und kühlstellen. Für den Tabouleh die Tomaten waschen und halbieren. Petersilie, Minze und Frühlingszwiebel klein schneiden. Tomaten und Kräuter mit dem Couscous vermengen und mit Öl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Die Kartoffel aus dem Ofen nehmen, längs in der Mitte einschneiden und aufklappen. Das Innere mit einer Gabel auflockern, Butter und Käse darüber geben und vermengen. Die Kartoffel anschließend mit Tabouleh füllen und etwas Sesamsauce darüber träufeln.

Internationale Feinkost
aus ökologischem Anbau

