Süßkartoffel-Kumpir mit Caponata

Arbeitszeit: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach

Nährwerte pro Portion ca.

Fett	23 g
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	12 g
Brennwert	663 kcal / 2.785 kJ

Zutaten für 4 Portionen

Kumpir:
4 kleine Süßkartoffeln
2 rote Paprika
2 gelbe Paprika
4 Tomaten
2 rote Zwiebel
2 TL Butaris Butterschmalz
2 TL getrocknete Kräuter
2 EL Balsamico, hell
Salz
Pfeffer

Dip:
4 EL Schnittlauchröllchen, geschnitten
250 g griechischer Joghurt
1,5 Bio-Zitrone

Zubereitung:

Schritt 1/4

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Süßkartoffel-Kumpir die Süßkartoffeln waschen und in eine ofenfeste Form oder auf ein Blech setzen. Nach Belieben mehrmals mit der Gabel einstechen und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 30 – 45 Min. backen, bis sie weich sind.

Schritt 2/4

Währenddessen Paprika und Tomaten waschen, putzen, entkernen und klein schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Das Gemüse in Butaris Butterschmalz ca. 10 Minuten anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Gemüse anschließend mit getrockneten Kräutern, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3/4

Für den Dip den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Joghurt mit Schnittlauchröllchen und etwas Zitronensaft verrühren.

Schritt 4/4

Die gegarten Süßkartoffeln der Länge nach halbieren und etwas auseinander drücken. Die Süßkartoffel-Kumpir mit der Gemüse Caponata füllen und mit dem Joghurtdip toppen.

Guten Appetit wünscht Butaris

Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz by Nileen Schaldach / Schätze aus meiner Küche) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.