

# Kumpir mit knusprigen Grünkohlchips



## Deine persönliche Einkaufsliste: (Zutaten für 2 Personen)

2 kleine Süßkartoffeln (jeweils ca. 250g)	Etwas veganer Reibkäse
300g Grünkohl	1 Stück vegane Butter
30g getrocknete Aprikosen	1 Zitrone
20g ganze Haselnüsse	2 Zehen Knoblauch
4 große Champignons	60 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer
2 Karotten	Zusätzlich etwas Olivenöl zum Braten und zum marinieren der Karotten
2 EL vegane Creme Fraiche	Kresse oder Sprossen
2 EL veganer Naturjoghurt	

## Schritt für Schritt Anleitung:

- 1. Sour Cream:**  
Creme Fraiche, Naturjoghurt und eine gepresste Knoblauchzehe vermengen. Etwas Zitronenabrieb und Kresse dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2. Karottensalat:**  
Die Karotten raspeln und mit 2 EL Olivenöl und etwas Zitronenabrieb und einem Spritzer Zitronensaft marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3. Traditionell wird der Kumpir in Alufolie eingewickelt und in einem sehr heißen Ofen gegart. Alufolie kommt bei uns jedoch – der Umwelt zu Liebe – nicht in die Küche. Deshalb die Süßkartoffeln waschen und ca. 20-30 Minuten kochen bis sie gar sind. Kurz vor dem Anrichten von allen Seiten in etwas Öl scharf anbraten.**

4. **Grünkohlchips:**

Den gesamten Grünkohl waschen und in einer Salatschleuder schleudern. Anschließend mundgerechte Stücke vom Strunk abzupfen. 200g davon einzeln auf einem Backblech verteilen und bei 100 Grad für ca. 30 Minuten im Ofen backen.

5. **Grünkohldip:**

Die restlichen 200g Grünkohlblätter in einen Mixer geben. Getrocknete Aprikosen und die ganzen Haselnüsse (ein paar noch für's Topping später zurückhalten), sowie eine Knoblauchzehe, 60ml Olivenöl und den Saft einer Viertel Zitrone zugeben und alles einmal kräftig mixen. Alternativ kannst du die Zutaten auch in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab pürieren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Ganze **Haselnüsse** mit einem Messer klein hacken und in einer Pfanne anrösten, bis die goldbraun sind.

7. **Champignons** in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Nach Belieben kannst du für einen intensiveren Geschmack einen Zweig Rosmarin mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. **Anrichten:**

Die angebratenen Süßkartoffeln jeweils auf einen Teller geben und der Länge nach einschneiden (Achtung: nicht ganz durchschneiden!). Das Innere auf beiden Seiten mit einer Gabel leicht aufkratzen. Mit Butter bestreichen und etwas Reibekäse darauf geben, sodass dieser in der heißen Kartoffel schön schmilzt. Die Kartoffeln dann mit dem Grünkohldip und den marinierten Karotten füllen. Gebratene Champignons und geröstete Haselnüsse darauf geben. Mit einem Klecks Sour Cream und den Sprossen, bzw. der Kresse garnieren. Die Grünkohlchips mit etwas Meersalz bestäuben und dazu servieren.

Wir wünschen dir einen guten Appetit!