



Kumpir – Greek Style

Zeit gesamt
🕒 1h 5min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Zitronen	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Sojaghurt	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Strauchtomaten	300 g
Salatgurken	300 g
Zwiebeln, rot	50 g
Oliven, schwarz	50 g
Olivenöl	1 EL
Kartoffeln, festkochend	800 g
Auberginen	500 g
Cayennepfeffer	
Oregano, getrocknet	0.5 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine

1. 1 Knoblauchzehe schälen und in den Mixbehälter geben. Mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste 2 Sek. zerkleinern. Dann mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Hälfte der Schale abreiben. Zitrone anschließend auspressen. Abrieb und 1 EL Zitronensaft in den Mixbehälter geben. Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Zweigen abzupfen und mit Sojaghurt in den Mixbehälter geben. Mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 4 verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit eingesetztem Messbecher 8 Sek./Stufe 4 unterrühren. Dip umfüllen, kühl stellen und Mixbehälter reinigen.
2. Tomaten und Gurke waschen und trocken reiben. Tomaten vierteln, entkernen und Strunk entfernen. Fruchtfleisch in Würfel mit 1 cm Kantenlänge schneiden. Gurke der Länge nach halbieren, Kerne auskratzen und ebenfalls in Würfel mit 1 cm Kantenlänge schneiden. Gemüsewürfel in eine Schüssel geben.
3. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Oliven abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Oliven und Zwiebeln mit Olivenöl zu den Tomaten und der Gurke geben und alles miteinander vermischen. Mit ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen und zur Seite stellen.
4. Kartoffeln waschen und in den tiefen Dampfgaraufsatz legen. Mixbehälter mit 1,5 l kaltem Wasser füllen, 2 TL Salz hinzufügen, verschlossenen Dampfgaraufsatz aufsetzen und alles mit der Dampfgar-Taste garen.
5. Auberginen waschen, halbieren und in den flachen Dampfgareinsatz legen. Dampfgareinsatz einhängen, verschließen und mit der Dampfgar-Taste 15 Min. garen,

dabei Aufheizzeit abbrechen. Nach Ablauf der Garzeit prüfen, ob die Kartoffeln gar sind und gegebenenfalls Garzeit um einige Minuten verlängern. Kartoffeln herausnehmen und warm halten, Auberginen beiseitestellen und Mixbehälter leeren.

6. Restliche Knoblauchzehe schälen und in den Mixbehälter geben. Mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste 2 Sek. zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben.

7. Fruchtfleisch der Auberginen aus der Schale lösen und in den Mixbehälter geben. $\frac{1}{2}$ TL Salz, 1 EL Zitronensaft, Cayennepfeffer und Oregano hinzufügen. Mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Bei Bedarf Auberginenmasse mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben und Vorgang wiederholen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit eingesetztem Messbecher 12 Sek./Stufe 4 unterrühren.

8. Kartoffeln der Länge nach einschneiden und etwas auseinanderdrücken. 1 EL der Auberginenpaste hineingeben, etwas von der Tomaten-Gurken-Mischung darübergeben und mit einem Klecks Sojaghurt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	286 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	6 g