

## Rezept

### Kumpir mit Tahini und Kichererbsen-Spinat-Salat



Quelle: [die-kartoffel.de/](http://die-kartoffel.de/) Foodboom GmbH (bei Verwendung bitte angeben)

#### Zutaten für 2 Portionen:

##### Für die Kumpir:

2 dicke Kartoffeln, mehligkochend  
4 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

##### Für das Dressing:

1 Bio-Limette  
50 g Tahini  
½ TL Ingwer, gemahlen  
Salz  
Pfeffer  
8 EL Olivenöl

##### Für den Kichererbsen-Spinat-Salat:

1 Chicorée  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Zwiebel  
200 g Babyspinat  
200 g Kichererbsen (Dose, Abtropfgewicht)  
1 EL heller Sesam

#### Zubereitung:

##### Für die Kumpir:

Zuerst den Backofen auf 200 ° Celsius Ober- und Unterhitze, oder 175 ° Celsius Umluft vorheizen. Kartoffeln waschen, abtrocknen und mit einer Gabel rundherum mehrmals einstechen. Anschließend auf Alufolie legen, mit je 1 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln einwickeln und auf einem Rost auf mittlerer Schiene im Ofen circa eine Stunde garen.

##### Für den Kichererbsen-Spinat-Salat:

In der Zwischenzeit Chicorée waschen, trocken schütteln, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch und rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Spinat waschen und trocken schütteln. Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Die Hälfte des Knoblauchs und der Zwiebel nehmen und mit Chicorée, Spinat und Kichererbsen in eine Schüssel geben.

## Rezept

### Für das orientalische Dressing mit Tahini:

Limette heiß waschen, abtrocknen, Schale abreiben und Saft auspressen. Limettenabrieb und -saft, Tahini, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Ingwer, Salz und Pfeffer verrühren. Dann langsam das Olivenöl unterrühren.

### Nach der Backzeit:

Kartoffeln der Länge nach aufschneiden, das Innere mit einem Löffel herauskratzen und mit den restlichen 2 EL Olivenöl für die Kumpir, den restlichen Knoblauch- und Zwiebelwürfeln vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und wieder in die Kartoffelschalen füllen. Kichererbsen-Spinat-Salat mit dem Tahini-Dressing vermengen, großzügig auf die Kumpir geben und mit Sesam garnieren.

Nährwerte pro Portion: 937 kcal / 3924 kJ | 17 g Eiweiß | 80 g Fett | 35 g Kohlenhydrate

Das Rezept für den Kräuter-Kartoffelsalat, inklusive Videoanleitung, gibt es auch online unter folgendem Link: <https://die-kartoffel.de/kumpir-mit-tahini-und-kichererbsen-spinat-salat/>

Weitere leckere Rezepte sowie Informationen und Tipps rund um die Kartoffel gibt es unter [www.die-kartoffel.de](http://www.die-kartoffel.de).

### Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

### Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

### Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Carolin Ameskamp  
E-Mail: [presse-kmg@agentur05.de](mailto:presse-kmg@agentur05.de)  
Tel.: 0221 925454-819  
Sachsenring 81 | 50677 Köln



**rentenbank**  
gefördert von der  
Landwirtschaftlichen Rentenbank