

## Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

### Kumpir (8 Stück)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Backofen auf 210° C Ober-/Unterhitze vorheizen</li> </ul>
8 (größere)	Kartoffeln, mehlig kochend	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ waschen und abtrocknen</li> </ul>
etwas	Rapsöl	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Alufolie mit etwas Öl bestreichen, die Kartoffeln einzeln darin einpacken und auf ein Backblech legen</li> <li>○ auf der mittleren Schiene im Backofen bei 210° C Ober-/Unterhitze ca. 50 Minuten garen</li> </ul>
2 2	Knoblauchzehen Zwiebeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ schälen, Knoblauch fein hacken und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden</li> <li>○ die Hälfte der Zwiebeln in einem Schälchen zur Seite stellen</li> </ul>
1 Bund 1 Zweig	Schnittlauch Rosmarin	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ waschen und klein hacken</li> <li>○ waschen, zupfen und klein hacken</li> </ul>
250 g 100 ml Prise Prise	Magerquark Wasser Jodsalz Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Quark mit Wasser glattrühren</li> <li>○ Knoblauch, Kräuter und die Hälfte der Zwiebeln untermischen</li> <li>○ mit Gewürzen abschmecken</li> <li>○ kalt stellen</li> </ul>
2 3 TL 4 EL	Karotten Rapsöl Balsamico-Essig, weiß	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ waschen und fein raspeln</li> <li>○ mit Öl und Essig vermengen</li> <li>○ kalt stellen</li> </ul>
5 Prise	Teltower Rübchen Jodsalz	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ waschen, schälen und fein raspeln</li> <li>○ würzen und durchrühren</li> <li>○ kalt stellen</li> </ul>
200 g	Postelein	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ waschen und abtropfen lassen</li> </ul>

1 EL Prise Prise	Rapsöl Jodsalz Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ in der Pfanne erhitzen und restliche Zwiebeln (s.o.) darin anschwitzen</li> <li>○ Postelein zugeben und alles ca. 8 Minuten garen</li> <li>○ mit Gewürzen abschmecken</li> </ul>
40 g	Käse, gerieben	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ fertig gegarte Kartoffeln vorsichtig aus dem Ofen nehmen, auspacken, in der Mitte längs aufschneiden und etwas auseinander drücken</li> <li>○ das Innere der Kartoffelhälften mit einer Gabel etwas zerdrücken und jeweils mit etwas Käse vermengen</li> <li>○ Kartoffeln mit Quark füllen</li> <li>○ jeweils Karotten, Teltower Rübchen und Postelein als Topping auf den Quark geben</li> </ul>
150 g	Sprossen	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ waschen und Kumpir garnieren</li> </ul>

### Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Kartoffeln:** Je nach Saison Kürbis verwenden.
- **Statt Karotten:** Je nach Saison Zucchini oder Rettich nutzen.
- **Statt Postelein:** Je nach Saison Spinat oder Mangold verarbeiten.
- **Statt Teltower Rübchen:** Je nach Saison Knollensellerie oder Rettich nehmen.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle  
Kita- und  
Schulverpflegung  
Berlin e.V.



Technische  
Universität  
Berlin



Fördergemeinschaft  
Ökologischer Landbau  
Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages