

Süßkartoffel-Kumpir mit roten Linsen

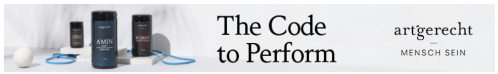
Zutaten

Für 4 Süßkartoffeln

- 4 Süßkartoffeln (mittelgroß)
- 2 EL Olivenöl
- 200g rote Linsen
- 600ml Wasser
- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 orangefarbene Paprikaschote, fein gewürfelt
- 1 Handvoll Blattspinat
- 1/2 Tube Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Chili
- Ras-el-Hanout (ich empfehle hier das Produkt vom Bremer Gewürzhandel - eine echte Herzensempfehlung, 50 Cent je verkauftem Beutel werden an die Menschenrechtsorganisation Target gespendet, die sich gegen die Genitalverstümmelung von Frauen und Mädchen in Afrika stark macht)

Als Topping

- 150g Naturjoghurt
- etwas Zimt
- 1 Avocado
- Optional: Streukäse



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI**

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Süßkartoffeln gut waschen, mit einer Gabel ringsherum einstechen und auf mittlerer Schiene für ca. 75-90 Minuten backen

Währenddessen erst einmal in Ruhe den Tisch decken (ihr habt jetzt viel Zeit ;-))

Ca. 25-30 Minuten vor Back-Ende das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Gewürze hinzugeben und scharf anbraten. Tomatenmark hinzugeben, alles zusammen vermengen.

Mit Wasser aufgießen, die Linsen sowie die Paprika dazugeben und alles zusammen köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Das Ganze darf ruhig etwas "zu würzig" schmecken - durch die Süßkartoffel wird es nachher noch einmal deutlich abgemildert. Falls die Linsen zu viel Wasser aufnehmen, ruhig noch etwas Wasser nachgeben. Kurz vor Schluss den Blattspinat unterheben und kurz umrühren.

Den Joghurt und den Zimt miteinander vermengen. Auch wenn es euch im ersten Moment komisch vorkommt - glaubt mir: der kühle Zimt-Joghurt auf dem Kumpir wird nachher richtig lecker schmecken!

Die Süßkartoffeln aus dem Offen nehmen, in der Mitte aufschneiden (nicht durchschneiden!) und aufklappen. Mit einer Gabel das Innere der Süßkartoffel lockern. 2-3 EL der Linsen-Masse hinzugeben. Optional mit Streukäse, einem Klecks Zimt-Joghurt und Avocado garnieren und genießen.

© 2026 TIME2TRI GmbH

bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com
und erhalte **10% Rabatt**.

© 2026 TIME2TRI GmbH