

## Presseinformation

### Guter Start ins neue Jahr mit veganen Kartoffelgerichten

Wie der Veganuary und sportliche Neujahrsvorsätze Hand in Hand gehen: Rezept für Kumpir mit Tahini und Kichererbsen-Spinat-Salat



*Kumpir mit Tahini und Kichererbsen: vegan, nährstoffreich und lecker.  
Bildnachweis: die-kartoffel.de/Foodboom GmbH (bei Verwendung bitte angeben)*

**Berlin, 19. Oktober 2022. Pünktlich zum neuen Jahr startet der Veganuary. Eine Aktion, bei der den ganzen Januar über nur pflanzenbasiert gegessen wird. Neben den altbekannten sportlichen Vorsätzen, ein beliebter Neujahrsvorsatz der letzten Jahre.**

**Die Kartoffel-Marketing GmbH verrät Veganuary-Teilnehmenden und allen, die schon immer einmal ein veganes Gericht ausprobieren wollten, ein Rezept, das nicht nur lecker schmeckt, sondern auch voller wichtiger Proteine steckt.**

#### Der Veganuary – worum geht's?

Der Begriff Veganuary setzt sich aus den englischen Worten "January" und "Vegan" zusammen. Und bedeutet, dass alle Teilnehmenden sich den ganzen Januar über rein pflanzlich ernähren. Allein im Januar 2022 haben über 629.000 Menschen weltweit an der Aktion teilgenommen und 98 Prozent würden den Veganuary weiterempfehlen<sup>1</sup>.

#### Genug Proteine trotz veganer Ernährung?

Immer wieder gibt es jedoch auch kritische Stimmen in Bezug auf eine vegane Ernährungsform. Einer der häufigsten Kritikpunkte ist, dass man ohne Fleisch zu wenig Proteine aufnehmen würde. Dass eine vegane Ernährung nicht gleich weniger Proteine und damit auch nicht weniger sportliche Leistungsfähigkeit bedeutet, weiß auch die Kartoffel-Marketing GmbH. Denn neben Fleisch gibt es jede Menge Proteinquellen in der pflanzlichen Ernährung. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH, verrät, welche pflanzlichen Lebensmittel zusammen mit der Kartoffel eine nährstoff- und proteinreiche Kombination ergeben: "Hülsenfrüchte sind beispielsweise sehr proteinhaltig. Kichererbsen kommen etwa bei 100 Gramm auf einen Proteingehalt von 19 Gramm. Gut lassen sich diese mit Kartoffeln kombinieren. Auch wenn Kartoffeln mit einem Proteingehalt von 2 Gramm nicht als Proteinbomben bekannt sind, so ist ihr Protein jedoch sehr hochwertig und kann zum Aufbau und Erhalt der Muskulatur genutzt werden<sup>2</sup>." "Die Kombination aus der fettarmen und nährstoffreichen Kartoffel sowie der Kichererbse ergibt also ein proteinreiches, gesundes Essen."

<sup>1</sup> <https://veganuary.com/>

<sup>2</sup> <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/wohlbefinden/sport/kartoffelprotein-muskelaufbau>

## Presseinformation

### **Kumpir mit Kichererbsen als vegane Proteinbombe**

Das türkische Gericht Kumpir besteht in der Regel aus einer großen mehligkochenden Kartoffel, die mit verschiedenen Toppings und Soßen serviert wird. „Mehligkochende Kartoffeln haben den Vorteil, dass sie beim Kochen oder Backen weicher werden als andere Sorten. Daher eignen sie sich ideal für das Gericht Kumpir“, erklärt Dieter Tepel.

### **Kumpir mit Tahini und Kichererbsen-Spinat-Salat: So wird's gemacht**

Um das Gericht zuzubereiten, den Backofen vorab auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für zwei Portionen dann zwei große mehligkochende Kartoffeln waschen, abtrocknen und mit einer Gabel rundherum mehrmals einstechen. Anschließend die Kartoffeln jeweils auf Alufolie legen und mit je einem Esslöffel Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die eingewickelten Kartoffeln für gut eine Stunde im Ofen garen.

In der Zwischenzeit einen Chicorée waschen, trocken schütteln, den Stunk entfernen und in Streifen schneiden. Zwei Knoblauchzehen und eine Zwiebel schälen und fein würfeln. 200 Gramm Spinat waschen und trocken schütteln. 200 Gramm Kichererbsen aus der Dose abtropfen lassen und gut abspülen. Die Hälfte des Knoblauchs und der Zwiebel nehmen und mit Chicorée, Spinat und Kichererbsen in eine Schüssel geben.

Eine Bio-Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettenabrieb und -saft zusammen mit 50 Gramm Tahini (Sesammus), einem halben Teelöffel Paprikapulver, einer Prise Kreuzkümmel, einem halben Teelöffel gemahlenem Ingwer, acht Esslöffeln Olivenöl und je einer Prise Salz und Pfeffer mischen.

Die Kartoffeln aus dem Ofen holen und der Länge nach aufschneiden. Das Innere Kartoffelfleisch mit einem Löffel aus der Kartoffelschale herauskratzen und mit den zwei Esslöffeln Olivenöl, dem restlichen Knoblauch und den restlichen Zwiebeln vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles wieder in die Kartoffelschale füllen. Nun nur noch den Kichererbsen-Spinat-Salat mit dem Tahini-Dressing vermischen und über die Kumpir geben. Mit Sesam garnieren und fertig!

**Das Rezept gibt es auch online:** <https://die-kartoffel.de/kumpir-mit-tahini-und-kichererbsen-spinat-salat/>

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel unter: [www.die-kartoffel.de](http://www.die-kartoffel.de)

Die Kartoffel auf **Instagram:** [diekartoffel.de](https://www.instagram.com/diekartoffel.de)

Die Kartoffel auf **Facebook:** [DieKartoffel](https://www.facebook.com/DieKartoffel)

**Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline):** 4.014

**Keywords:** Kartoffeln, Tolle Knolle, Veganuary, vegane Ernährung, Rezeptidee, Kumpir, Kichererbsen

## Presseinformation

Weitere Pressemitteilungen zur tollen Knolle finden sich hier: [www.kartoffelmarketing.de/presse](http://www.kartoffelmarketing.de/presse).

### 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