

# KARTOFFELN







# Die tolle Knolle

## Vielseitig und unkompliziert

Die Kartoffeln gehören bei uns zu den beliebtesten Nahrungsmitteln. Nachdem sie in den fünfziger Jahren zu Unrecht als Dickmacher angeprangert wurden, sind sie mittlerweile wieder voll rehabilitiert. Mit der wachsenden Information über vollwertige Ernährung wurden die phantastischen ernährungsspezifischen Werte der Kartoffel bekannt, so dass die stärkereiche Knolle bei uns heute wieder eine Spitzenstellung in der Ernährung einnimmt. Kartoffeln sind beliebt bei Jung und Alt. Sie sind aus der einfachen Alltagsküche nicht wegzudenken und regen Spitzenköche zu immer wieder neuen feinen Kreationen an. Wegen des milden Geschmacks lassen sich Kartoffeln universal sowohl für pikante als auch für süße Rezeptzubereitungen verwenden.

Schon drei mittelgroße Kartoffeln können den halben Vitamin-C-Bedarf eines Erwachsenen decken.

*Die wichtigen Vitamine und Mineralstoffe der Kartoffeln bleiben am besten erhalten, wenn sie in der Schale gegart werden.*



Kartoffeln schmecken solo, als Pellkartoffeln mit Butter und Salz, ebenso wie in unzähligen Kombinationen mit anderen Gemüsen, Fleisch, Fisch, Käse, Ei, ja sogar mit Äpfeln! Kartoffeln kann man kochen, dämpfen, braten, frittieren, backen und gratinieren. Ob für Suppen, Salate, Pfannengerichte, Knödel, Püree, Puffer oder Aufläufe – es gibt unübersehbar viele alte und immer wieder neue köstliche Rezeptideen mit der tollen Knolle.

Das unscheinbare Äußere der Kartoffel verbirgt dezent ihre inneren Werte: Sie sind kalorienarm und enthalten fast kein Fett, dafür wertvolle Ballaststoffe, wichtige Stärke, hochwertiges Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Gleichzeitig sind Kartoffeln ein wichtiger Basenlieferant und können so einen Ausgleich für eine säureüberschüssige, zu stark eiweißhaltige Ernährung liefern. Daher kann, wer auf ausgewogene Ernährung achtet, auf Kartoffeln kaum verzichten.

## Von den Anden nach Preußen

Die Kartoffel stammt ursprünglich aus dem Andenhochland in Südamerika. Von dort brachten italienische und spanische Seefahrer die Knolle vor etwa 400 Jahren nach Europa. Nach Deutschland gelangte die Kartoffel gegen Ende des

16. Jahrhunderts, wo sie – trotz ihrer relativ unspektakulären Blüten – zunächst als exotische Zierpflanze gezogen wurden. Erst hundert Jahre später kamen die Kartoffeln, zuerst im Süden Deutschlands, auf den Tisch. Pfälzer Bauern brachten die »Erdäpfel« nach Preußen, wo Friedrich der Große den Kartoffelanbau förderte, um die damaligen Hungersnöte zu lindern: Er ließ sie unter Strafandrohung in die Erde legen, da das Volk der seltsamen Knolle noch nicht so recht traute. Als jedoch sowohl der große Hunger als auch der gefürchtete Skorbut – der durch Vitamin-C-Mangel entsteht – überwunden wurden, schloss die Bevölkerung Frieden mit der Indianerknolle. Seitdem spielt die Kartoffel in der deutschen Küche von Nord bis Süd eine bedeutende Rolle. Weltweit gehört sie zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln.

## Kartoffeln und ihre inneren Werte

Kartoffeln liefern leicht verdauliche Stärke, wertvolles Eiweiß, verdauungsfördernde Ballaststoffe, elf Vitamine und 15 Mineralstoffe und Spurenelemente. So ist die Kartoffel reich an Kalium, Magnesium, Eisen, Kalzium und Fluorid, wobei der hohe Kaliumgehalt zur Entwässerung besonders bei Herz- und Nierenerkrankungen und zum Ausgleich bei Bluthochdruck äußerst wichtig ist. Kartoffeln enthalten wichtige Vitamine der B-Gruppe und größere Mengen an Vitamin C, aber kaum Fett. Sie sind ideal zum Abnehmen, denn sie sättigen gut und enthalten nur 265 kJ (68 kcal) pro 100 Gramm. Das Kartoffeleiweiß wird durch die Kombination mit Ei, Quark oder Milch für den Körper optimal verwertbar gemacht.

Der hohe Kaliumgehalt bei gleichzeitig niedrigem Gehalt an Natrium bewirkt eine Entwässerung des Körpers.

Wegen der schönen Blüten ließ der große Kurfürst 1651 Kartoffeln in seinem Lustgarten in Berlin anpflanzen.

### Zehn gute Gründe, Kartoffeln zu essen

- 1 Kartoffeln wirken entsäuernd und aktivieren den gesamten Stoffwechsel.
- 2 Kartoffeln regulieren den Wasserhaushalt im Körper.
- 3 Kartoffeln stärken Herz und Kreislauf und kräftigen die Muskeln.
- 4 Kartoffeln stimulieren den Transport aller Nährstoffe in die Zellen.
- 5 Kartoffeln bauen Knochensubstanz auf.
- 6 Die in den Kartoffeln enthaltenen Kohlenhydrate und Mineralien stimulieren das Wachstum.
- 7 Kartoffeln kräftigen das Bindegewebe.
- 8 Kartoffeln stimulieren die Hormonproduktion.
- 9 Kartoffeln regulieren sanft und auf gesunde Weise die Verdauung.
- 10 Kartoffeln sorgen für geistige Frische und verscheuchen Müdigkeit.

**Grüne Stellen bei Kartoffeln sollten Sie immer wegschneiden, da sie giftiges Solanin enthalten.**

*Wenn Sie keine Möglichkeit haben, Kartoffeln im kühlen, trockenen Keller zu lagern, sollten Sie immer nur kleine Mengen einkaufen.*

## Kartoffeln einkaufen

Kartoffeln gehören zu den preiswertesten Lebensmitteln und sind quasi überall erhältlich. Bei uns gibt es ganzjährig ein sehr gutes Angebot an Kartoffeln. Doch nur ein Teil der in den Supermärkten und Großmarkthallen verkauften Kartoffeln stammt aus dem Inland, obwohl Deutschland zu den Hauptanbauländern für Kartoffeln gehört. Neben Kartoffeln aus dem Inland kommen bei uns hauptsächlich aus den Niederlanden und Italien importierte auf den Tisch. Auch England, Frankreich, Russland und Polen liefern Kartoffeln in deutsche Supermärkte. Und die ganz frühen Frühkartoffeln kommen natürlich aus wärmeren Gebieten: Marokko, Zypern und Ägypten.

Am besten kaufen Sie Ihre Kartoffeln aber lose auf dem Markt oder beim Bauern. In diesen Fällen haben Sie Gewähr für gut gelagerte und sortenreine Kartoffeln aus der Region.

Da die Kartoffel im Boden wächst, kann sie auch eventuell vorhandene Pestizide, Herbizide oder Schwermetalle aus dem Boden aufnehmen.

Daher empfiehlt es sich, die wertvollen Knollen beim Biobauern oder im Naturkostladen zu kaufen.

Testen Sie eine kleine Menge, bevor Sie den Wintervorrat zum Einkellern erwerben. Wenn Kartoffeln süß schmecken, sind sie Frost ausgesetzt gewesen. Bei weniger als  $-4\text{ }^{\circ}\text{C}$  wird die Stärke der Kartoffel zu Zucker abgebaut.

## Marktübersicht: Kartoffelsorten

Speisekartoffeln unterscheiden sich nach dem Zeitpunkt der Reife, nach Form und Geschmack und nach ihrer Kocheigenschaft. Verantwortlich für die Kocheigenschaft sind Feuchtigkeit und Stärke. Mit zunehmendem Stärkegehalt nimmt die Feuchtigkeit ab. Knollen mit höherem Stärkegehalt platzen beim Kochen auf, sie kochen also mehlig. Früher reife Kartoffeln kochen eher fester, da der Stärkegehalt geringer ist.

### Fest kochende Kartoffeln

Sie bleiben gut in Form und eignen sich zum Kochen, Braten oder



Backen und vor allem für Kartoffelsalate. Die bekanntesten Sorten sind Bamberger Hörnchen, Cilena, Hansa, Linda, Nicola, Selma, Sieglinde und Spunta.

### **Vorwiegend fest kochende Kartoffeln**

Dieser Kartoffeltyp ist universal einsetzbar. Trotz des relativ hohen Stärkegehalts bleiben sie beim Kochen und Backen fest. Von diesem Kochtyp gibt es die größten Sortenangebote, wie z. B. Christa, Berber, Desirée, Gloria, Granola, Primura, Secura, Solina und Karat.

### **Mehlig kochende Kartoffeln**

Sie brechen beim Kochen auf und haben wegen ihres hohen Stärkegehalts einen etwas trockenen Charakter. Mehlig kochende Kartoffeln sind ideal für Suppen, Eintöpfe, Pürees und Knödel. Das Angebot an mehlig kochenden Kartoffeln ist wegen der geringeren Nachfrage etwas kleiner: Bekannte Namen sind Aula, Bintje, Irmgard, Likaria und Adretta.

## **Kartoffeln kochen**

Um die wertvollen Inhaltsstoffe der Kartoffel zu erhalten, sollte man auf eine schonende Zubereitung achten:

- Kartoffeln möglichst mit der Schale garen, am besten im Dämpfeinsatz oder mit sehr wenig Wasser.
- Kartoffeln nicht zu lange kochen. Geplatze Pellkartoffeln verlieren Vitamine durch Risse in der Schale.
- Kartoffeln nicht warm halten, dadurch schwinden die hitzeempfindlichen Vitamine.

### **Gekochte Kartoffeln verarbeiten**

- Wenn Sie für ein Rezept gekochte Kartoffeln kalt weiterverarbeiten wollen, ist es am besten, Sie kochen die Kartoffeln bereits am Vortag. Das hat mehrere Vorteile: Die Kartoffeln sind völlig erkaltet, was für das Gelingen vieler Rezepte wichtig ist, sie lassen sich gut reiben, und es geht schneller: Sie können von der Zubereitungszeit für das jeweilige Rezept dann 30 Minuten abziehen.
- Gekochte Pellkartoffeln halten sich im Kühlschrank etwa drei Tage. Es lohnt sich also, öfter einmal die doppelte Menge Kartoffeln zu kochen. Dann können Sie am nächsten Tag schnell eine vollwertige Mahlzeit zubereiten. Übrigens – für alle Rezepte mit kalten gekochten Kartoffeln können Sie auch Reste von Salzkartoffeln verwenden.

**Frühe Kartoffelsorten sind immer fest kochend. Diese Sorten eignen sich nicht für Püree, da sie zu wenig Stärke haben.**

*Mit einem pikanten Quark- oder Frischkäsedip wird aus einfachen Pellkartoffeln eine leckere Zwischenmahlzeit.*







# Vorspeisen und Salate

**D**ie Zeiten, als man bei Kartoffelsalat nur an die seltsame Masse dachte, die aus dem großen Eimer kommt, sind heute passé. Mit der Wiederentdeckung der Kartoffel als vollwertiges und wohlschmeckendes Nahrungsmittel hat man sich auch an die vielfältigsten Kartoffelsalatrezepte erinnert und neue entwickelt. Kombiniert mit würzigen Speckwürfelchen, frischen Kräutern und knackig frischen Gemüsen, mit feinem Olivenöl und Knoblauch oder ganz edel mit Spargel entstehen vitaminreiche Sattmacher. Feine Vorspeisen fürs Menü sind die Kartoffel-Thunfisch-Pastete und die Lachsrollchen mit Kartoffelcreme.

Klassisch

## Kartoffelsalat mit Speckwürfeln

Dieser Salat schmeckt solo, zu Würstchen oder zu gebratenem Fleisch.

### Für 4 Portionen

- 1 kg fest kochende Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 1 säuerlicher Apfel
- 1/4 l heiße Gemüsebrühe
- 3–4 EL Kräuternessig
- 4 EL Sonnenblumenöl oder Olivenöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch oder Petersilie
- 100 g durchwachsener oder fetter Speck

### 🕒 40 Minuten

**1** Die Kartoffeln in wenig Wasser oder im Dampf 20 bis 30 Minuten kochen, dann leicht abkühlen lassen und pellen.

**2** Inzwischen die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Den Apfel nach Belieben schälen, vierteln, vom Kernhaus befreien

und in feine Streifen schneiden. Apfelstreifen und Zwiebelwürfel in eine Salatschüssel geben und die heiße Gemüsebrühe darüber gießen. Essig, Öl, Salz und Pfeffer einrühren.

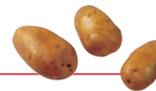
**3** Die gepellten Kartoffeln in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch oder Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Kartoffeln und Kräuter zu den Zutaten in die Schüssel geben.

**4** Den Speck fein würfeln. Die Speckwürfel in einer Pfanne ausbraten lassen, über den Salat geben und vorsichtig untermischen. Wenn der Salat zu trocken sein sollte, noch etwas Wasser oder Gemüsebrühe dazugeben.

*Durchwachsener Speck, kross in der Pfanne gebraten, verleiht vielen Gerichten den letzten Pfiff.*



### Tipps der Köchin



- Kartoffelsalate schmecken besonders gut, wenn sie vor dem Servieren einige Zeit durchziehen.
- Geben Sie zusätzlich 1/2 bis 1 Gurke in Scheiben dazu, das macht den Salat saftiger.
- Wenn gerade Saison ist, können Sie zusätzlich auch etwas Feldsalat untermischen.

### Norddeutsche Variante

## Kartoffelsalat mit Hering

Für 4 Portionen

1 kg fest kochende Kartoffeln

1 Zwiebel

4–6 EL eingelegte Rote Bete

1/8 l heiße Gemüsebrühe

4 EL Einlegetlüssigkeit der

Roten Bete

2–3 EL Essig

1 Becher Crème fraîche

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

4 Matjesheringe

1 Bund Petersilie

50 g Kresse

🕒 40 Minuten

**1** Die Kartoffeln in wenig Wasser oder im Dampf 20 bis 30 Minuten kochen, leicht abkühlen lassen und pellen. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Rote Bete fein hacken. Beides in eine Salatschüssel geben.

**2** Die heiße Gemüsebrühe und die Einlegetlüssigkeit der Roten Bete darüber gießen. Essig, Crème fraîche, Salz und Pfeffer einrühren.

**3** Die gepellten Kartoffeln in feine Scheiben schneiden und mit den Zutaten in der Schüssel mischen.

**4** Die Heringe fein würfeln. Die Petersilie waschen und fein hacken. Heringe, Petersilie und Kresse vorsichtig untermischen. Den Salat mindestens 1 Stunde durchziehen.

### Pikante Variante

## Kartoffelsalat mit Pilzen

Für 4 Portionen

1 kg fest kochende Kartoffeln

200 g Champignons

1 Bund Frühlingszwiebeln

1/4 l Gemüsebrühe

3–4 EL Kräuteressig

4 EL Sonnenblumenöl oder Olivenöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

🕒 30 Minuten

**1** Die Kartoffeln in wenig Wasser oder im Dampf in 25 bis 30 Minuten weich kochen, dann leicht abkühlen lassen und pellen.

**2** Inzwischen die Pilze abbrausen, trockentupfen, in feine Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden und dazugeben.

**3** In einem kleinen Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und über Pilze und Zwiebeln gießen. Essig, Öl, Salz und Pfeffer einrühren.

**4** Die gepellten Kartoffeln in feine Scheiben schneiden und mit den Zutaten in der Schüssel mischen. Wenn der Salat zu trocken sein sollte, noch etwas Wasser oder Gemüsebrühe dazugeben.

Kartoffelsalate sind ideal für Partys und Büfets, da sie auch nach längerem Stehen noch appetitlich sind. Bei solchen Gelegenheiten sollten Sie am besten von vornherein etwas mehr Flüssigkeit verwenden, damit der Salat nicht trocken wird.

*Frühlingszwiebeln eignen sich besonders für die kalte Küche, da sie nicht so scharf sind wie normale Zwiebeln.*



## Mediterrane Leichtigkeit

### Italienischer Kartoffelsalat

Mit gebratenen Sardinen wird aus dem italienischen Kartoffelsalat ein leckeres mediterranes Hauptgericht.

Die beste Qualität hat Olivenöl mit der Bezeichnung »Natives Olivenöl extra«. Dieses kalt gepresste Öl ist für den italienischen Kartoffelsalat ideal.

#### Für 4 Portionen

1 kg kleine fest kochende Kartoffeln  
2 große Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
6 EL Olivenöl  
250 g Zucchini  
1/4 l heiße Gemüsebrühe  
3–4 EL Weißweinessig  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
10–15 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten  
10 Anchovis oder Sardellen  
10 Oliven ohne Stein  
2 EL eingelegte Kapern  
250 g Kirschtomaten  
1 Bund Basilikum

⌚ 30 Minuten  
⌚ 1 Stunde zum Durchziehen

**1** Die Kartoffeln in wenig Wasser oder im Dampf kochen, dann leicht abkühlen lassen und pellen.

**2** Inzwischen Knoblauch und Zwiebeln abziehen. Die Knoblauchzehen fein würfeln und in 2 Esslöffeln heißem Öl

goldbraun braten. Die Zwiebeln fein würfeln, dazugeben und glasig dünsten. Die Zucchini waschen, fein würfeln, dazugeben und 4 bis 5 Minuten mitgaren.

**3** Die heiße Gemüsebrühe mit Essig, restlichem Öl, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren.

**4** Die gepellten Kartoffeln 1- oder 2-mal durchschneiden, in die Schüssel geben und mit der Marinade verrühren. Die getrockneten Tomaten, die Anchovis und die Oliven fein schneiden und mit den Kapern dazugeben.

**5** Das Gemüse aus der Pfanne auf die Kartoffeln geben und alles vermischen. Den Salat mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

**6** Kurz vor dem Servieren die Tomaten waschen und halbieren, dabei den Stielansatz entfernen. Das Basilikum waschen und die Blätter grob zerpflücken oder in Streifen schneiden. Tomaten und Basilikum untermischen und den Salat nochmals abschmecken.

#### Tipp der Köchin

Dieser Salat eignet sich auch sehr gut für ein italienisches Büfett, weil er sich hervorragend vorbereiten lässt. Die Tomaten und das Basilikum aber unbedingt erst vor dem Anrichten untermischen.





## Kartoffeln auf Nizza-Art

### Kartoffelsalat Niçoise

#### Für 4 Portionen

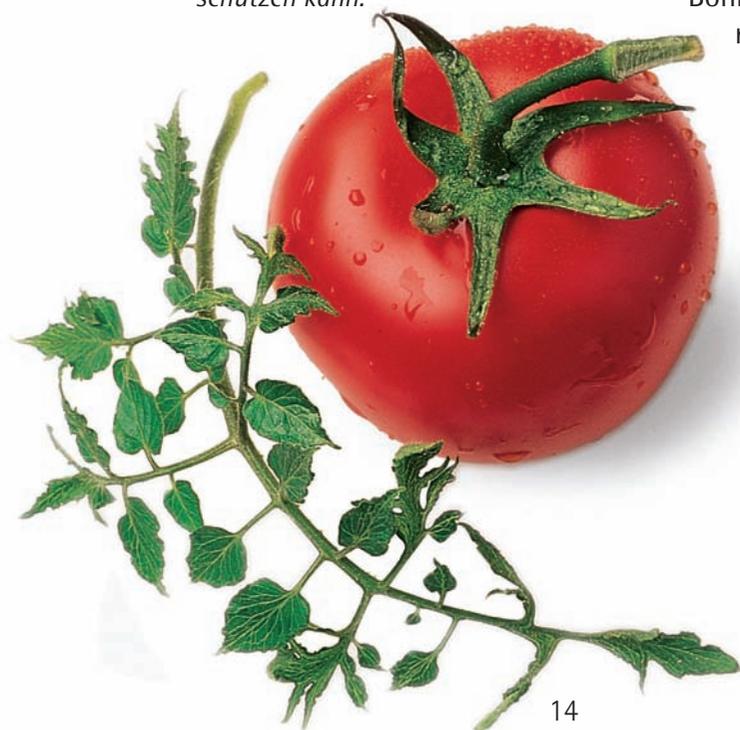
500 g fest kochende Kartoffeln  
250 g grüne Bohnen  
2 Zwiebeln  
5 EL Olivenöl  
5–6 EL Kräuternessig, 2 TL Senf  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
1 kleiner Kopf Blattsalat  
1 Salatgurke, 4 Tomaten  
1 gelbe Paprikaschote  
2 Frühlingszwiebeln  
2 EL Balsamico-Essig

🕒 40 Minuten

**1** Kartoffeln in wenig Wasser oder im Dampf 25 bis 30 Minuten kochen. Bohnen waschen, putzen und in Stücke brechen. 1 Zwiebel abziehen, fein schneiden und in 1 Esslöffel Öl andünsten. Die Bohnen zugeben, einige Minuten mitdünsten, 1/8 Liter Wasser zugießen und die Bohnen 15 Minuten garen.

Dieser durch die Gurke besonders saftige Kartoffelsalat schmeckt sehr gut als leichte, sommerliche Beilage zu gegrilltem Fleisch und Fisch.

Tomaten enthalten besonders viel Beta-Karotin, das vor Krebserkrankungen schützen kann.



**2** Kartoffeln pellen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Die zweite Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit Essig, 2 Esslöffeln Öl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Kartoffeln und Bohnen untermischen.

**3** Den Blattsalat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Gurke und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Paprikaschote und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Streifen bzw. Ringe schneiden.

**4** Die Salatblätter auf Teller verteilen. Gurken, Tomaten und Paprika darauf legen. Die Frühlingszwiebeln unter den Kartoffelsalat mischen und diesen ebenfalls auf den Tellern arrangieren. Essig mit restlichem Öl, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat träufeln.

## Himmlisch zur Spargelzeit

### Kartoffel-Spargel-Salat

#### Für 4 Portionen

1 kg fest kochende Kartoffeln  
500 g grüner Spargel  
Salz  
1 Schalotte  
1/2 TL gekörnte Gemüsebrühe  
2 EL Apfel- oder Kräuternessig  
2 EL Sonnenblumenöl  
frisch gemahlener bunter Pfeffer  
1 Bund Schnittlauch oder Rucola

🕒 40 Minuten



**1** Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in wenig Wasser oder im Dampf in 20 bis 30 Minuten weich kochen.

**2** Inzwischen den Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen, in Stücke schneiden und dicke Teile noch einmal längs durchschneiden. 1/4 Liter Wasser mit 1 Prise Salz zum Kochen bringen und den Spargel darin zugedeckt in etwa 10 Minuten bissfest garen.

**3** Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in eine Salatschüssel geben.

**4** Die gegarten Spargelstücke aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Im restlichen Spargelkochwasser die gekörnte Brühe auflösen und noch warm über die Schalotte gießen. Essig, Öl, Salz und Pfeffer einrühren.

**5** Die Kartoffeln abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen, in feine Scheiben schneiden und sofort in die Marinade geben.

**6** Schnittlauch oder Rucola waschen, trocknen und in Röllchen bzw. feine Streifen schneiden. Mit den Spargelstücken unter die Kartoffeln mischen.

*Der Kartoffel-Spargel-Salat schmeckt lauwarm und kalt hervorragend.*

## Einfach und gut

### Gefüllte Kartoffelhälften

#### Für 4 Portionen

4 mittelgroße vorwiegend fest kochende Kartoffeln (etwa 600 g)  
Füllung nach Wahl (siehe unten)

🕒 40–60 Minuten

**1** Die Kartoffeln gründlich waschen und bürsten. Die Knollen längs durchschneiden und mit der Schnittstelle nach oben in wenig Wasser oder im Dampf garen. Darauf achten, dass die Kartoffeln nicht zu weich kochen. Inzwischen die ausgewählten Füllungen vorbereiten.

**2** Die gekochten Kartoffeln leicht abkühlen lassen. Die Schale vorsichtig abziehen. Die Kartoffeln mit einem kleinen Löffel etwas aushöhlen und das Fruchtfleisch mit den Füllungen verrühren. Die Füllungen auf die Kartoffeln geben.

#### Lachscreme

50 g Räucherlachs  
1 kleine Gewürzgurke  
4 EL (100 g) Crème fraîche  
4 Zweige Dill  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Den Lachs und die Gurke fein hacken und mit der Crème fraîche verrühren. Den Dill waschen, fein schneiden und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei: gefüllte Kartoffelhälften mit vier verschiedenen Füllungen.*

#### Kräuterbutter

2 EL Butter  
1 Knoblauchzehe  
2 EL gehackte Kräuter  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Die Butter mit der durchgepressten Knoblauchzehe und den Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Thunfischcreme

80 g Thunfisch in Öl  
4 EL Kräuter-Crème-fraîche  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
2 EL Schnittlauchröllchen

Den Thunfisch auf einem Brett sehr fein hacken und mit einer Gabel zerdrücken. Mit der Kräuter-Crème-fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch einrühren.

#### Rote-Bete-Remoulade

200 g eingelegte Rote Bete (aus dem Glas)  
3 EL Crème fraîche  
2 Gewürzgurken  
2 EL gehackte Petersilie  
1–2 EL eingelegte Kapern  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Die Rote Bete abtropfen lassen und fein würfeln. Rote Bete in die Crème fraîche einrühren. Die Gewürzgurken sehr fein würfeln und mit der gehackten Petersilie und den eingelegten Kapern dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.







# Aus Topf und Pfanne

**M**an nehme Kartoffeln, Gemüse und eventuell etwas Fleisch, würze gut und lasse alles in einem Topf kochen, bis es verführerisch duftet... Dieses Grundrezept für die beliebten Kartoffeleintöpfe ist leicht nachzukochen. In diesem Kapitel sagen wir Ihnen, welche Kombinationen am besten schmecken. Hier finden Sie auch Pfannengerichte, die besonders mit gekochten Kartoffeln vom Vortag zu gesunden Blitzrezepten werden. Aber die vielseitige Knolle kommt nicht nur bei uns oft auf den Tisch: Auch indische Köche, Meister der vegetarischen Küche, wissen feine Gerichte daraus zu bereiten. Mit dem Aroma der exotischen Gewürze verbindet sich die einfache Kartoffel zu einer völlig neuen Geschmackserfahrung.

Klassisch

## Kartoffel-Gemüse-Suppe

Diese Kartoffelsuppe schmeckt solo als Eintopf, als Vorspeise, aber auch – wie es die Hessen lieben – als Beilage zu einem frischen Apfel- oder Zwetschgenkuchen mit Hefeteig. Zur kompletten Mahlzeit wird sie mit Würstchen, Rauchfleisch- oder Kasslerstückchen als Einlage.

Die Zwiebel ist ein perfektes natürliches Heilmittel: Sie wirkt harntreibend, schleimlösend und antibiotisch.



### Für 4 Portionen

- 50 g durchwachsener Speck
- 2 Zwiebeln
- 1 Möhre
- 100 g Knollen- oder Staudensellerie
- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- 40 g Butter
- 2 EL Mehl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Majoran oder Thymian
- 2 Gemüsebrühwürfel
- 2 Tomaten
- 1 kleine Stange Porree
- 200 g Sahne
- 1 Bund Petersilie

### ⌚ 40 Minuten

**1** Speck würfeln. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Möhre und Sellerie waschen, schälen

und sehr fein würfeln. Selleriestangen abziehen und in feine Scheibchen schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

**2** In einem großen Topf Zwiebeln und Speck in der Butter goldbraun braten. Möhre, Sellerie und Kartoffeln dazugeben und einige Minuten unter Rühren andünsten.

**3** Das Mehl darüber stäuben und 1 1/2 Liter Wasser zugießen. Die Suppe salzen und pfeffern, Majoran oder Thymian und Gemüsebrühwürfel dazugeben und glatt rühren. Das Gemüse in 20 bis 30 Minuten weich kochen.

**4** Die Tomaten waschen, mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Tomaten entkernen, von den Stielansätzen befreien und würfeln. Porree längs halbieren, waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten und Porree zur Suppe geben und diese noch 5 bis 10 Minuten kochen lassen.

**5** Die Sahne einrühren und die Suppe abschmecken. Die Petersilie waschen, fein schneiden und kurz vor dem Servieren unterrühren.

### Tipp der Köchin



Wer cremige Suppen bevorzugt, püriert die fertige Gemüsesuppe mit einem Mixstab und rührt eventuell noch etwas Sahne oder Brühe ein.

Klassischer schwäbischer Eintopf

## Gaisburger Marsch

Für 4 Portionen

Salz  
 500 g Rinderbrust oder -wade  
 750 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln  
 250 g Sellerie  
 250 g Möhren  
 1 Stange Porree  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 1 Bund Petersilie

🕒 3 Stunden

- 1 2 Liter Wasser zum Kochen bringen und salzen. Das Fleisch hineinlegen und 2 Stunden bei schwacher Hitze ziehen lassen.
- 2 Die Kartoffeln schälen und in Schnitze schneiden. Sellerie und Möhren schälen und würfeln. Kartoffeln, Sellerie und Möhren in die Brühe geben und in 20 bis 30 Minuten weich kochen.
- 3 Den Porree putzen, waschen und in Streifen schneiden. In der Suppe 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.
- 4 Den Eintopf abschmecken. Das Fleisch herausnehmen, kurz ruhen lassen, dann in Scheiben oder Würfel schneiden und wieder in die Suppe geben.
- 5 Die Petersilie waschen, fein hacken und vor dem Servieren darüber streuen.

Gut vorzubereiten

## Schnelle Kartoffelsuppe

Für 4 Portionen

500 g mehlig kochende Kartoffeln  
 1 l Gemüsebrühe  
 2–3 EL Suppengrün (tiefgekühlt)  
 2 Frühlingszwiebeln oder 1 Bund Schnittlauch  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
 geriebene Muskatnuss

🕒 45 Minuten

- 1 Kartoffeln etwa 20 bis 30 Minuten kochen. Die Brühe mit dem klein geschnittenen Suppengrün erhitzen. Die Kartoffeln pellen und fein reiben oder durchpressen.
- 2 Die Frühlingszwiebeln oder den Schnittlauch waschen, putzen, fein schneiden und einrühren. Die Suppe 5 Minuten leicht kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

In die schnelle Kartoffelsuppe passen auch andere schnell garende Gemüse wie Zucchini-streifen, Erbsen, Möhrenstifte oder Porreestreifen.

*Porree, Möhren und Petersilie sind die typischen Gemüsesorten für Suppen und Eintöpfe.*



## Leichtes Mittagessen

### Kartoffel-Spargel-Ragout

#### Für 4 Portionen

750 g junge vorwiegend fest kochende Kartoffeln

750 g grüner Spargel

20 g Butter

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Petersilie

125 g Crème fraîche

150 g Joghurt

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

🕒 40 Minuten

**1** Die Kartoffeln schälen und in 1 bis 2 Zentimeter große Würfel oder Stifte schneiden. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und in Stücke schneiden, dabei die Spargelspitzen beiseite legen.

**2** In einem Topf die Butter erhitzen und Kartoffeln und Spargelstücke einige Minuten darin andünsten. 1/2 Liter Wasser angießen und zugedeckt etwa 10 Minuten vorgaren. Die Spargelspitzen dazugeben und noch 5 Minuten kochen lassen.

**3** Für die Sauce Schnittlauch und Petersilie waschen, trocknen und fein schneiden. Die Crème fraîche mit dem Joghurt und den Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

**4** Das Gemüse auf vier Portionsteller verteilen und mit der Sauce überziehen.

Dieser feine Früh-sommer-Eintopf passt auch gut als Beilage zu Fleisch oder Fisch.

*Nicht nur in Deutschland spielen Kartoffeln in der Küche die Hauptrolle. Das indisch gewürzte Kartoffelcurry müssen Sie unbedingt probieren.*

## Exotisch gewürzt

### Kartoffelcurry

#### Für 4 Portionen

600 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln

1 kleiner Blumenkohl

1 große Zwiebel

1 Stück frischer Ingwer (4 cm lang)

2 Knoblauchzehen

40 g Butterschmalz

1–2 EL Currypaste oder -pulver

1 rote Paprikaschote

250 g Erbsen (tiefgekühlt)

100 g Crème fraîche, Salz

8 Garnelenschwänze

1 Bund Petersilie

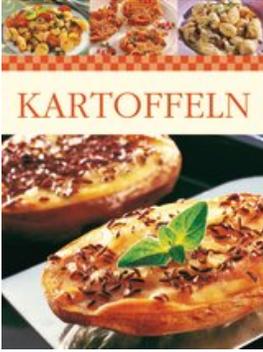
🕒 40 Minuten

**1** Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen, hacken und im Butterschmalz glasig dünsten.

**2** Kartoffeln und Blumenkohl zugeben, Currypaste oder -pulver einrühren, 1/2 Liter heißes Wasser angießen und die Gemüse 20 Minuten leicht kochen lassen.

**3** Paprika waschen, putzen und fein würfeln. Mit den Erbsen und der Crème fraîche zum Gemüse geben und weitere 5 bis 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz abschmecken. Die Garnelenschwänze dazugeben und heiß werden lassen. Fein gehackte Petersilie darüber streuen.





Johanna Handschmann

## **Kartoffeln**

Gebundenes Buch, Pappband, 64 Seiten, 21,0 x 28,0 cm  
ISBN: 978-3-8094-2634-9

Bassermann

Erscheinungstermin: August 2010

### Köstliche Kartoffelküche

Gelingsichere Rezepte für die gute Küche. Dieser preiswerte Sonderband mit der großen Rezeptausswahl bietet verlockende Kartoffelrezepte für jeden Geschmack: knusprige Bratkartoffeln, Kartoffelsalate der verschiedensten Art, Kartoffeln als Knödel oder Pommes, für Suppen oder knusprige Aufläufe.