

Köstliches aus der Kartoffelküche

Marlisa Szwillus

Aus Kartoffeln lassen sich cremige Suppen, deftige Eintöpfe, würzige Aufläufe und herzhafte Salate schnell und preiswert zubereiten. So vielseitig einsetzbar die Kartoffel ist, so vielfältig sind auch die Rezepte in diesem Buch: Mal bodenständig, mal edel und mal exotisch – lassen auch Sie sich von der nur scheinbar unscheinbaren braunen Knolle kulinarisch verführen.



Inhalt

Alle Rezepte auf einen Blick	2
Die tolle Knolle – vielseitig, preiswert und gesund	4
Rezepte	
Salate	10
Suppen & Eintöpfe	22
Aus der Pfanne	34
Aus dem Ofen	48
Alphabetisches Rezeptverzeichnis	62
Rezeptverzeichnis nach Kapiteln	63

Alle Rezepte auf einen Blick

	Seite	kcal je Portion	raffiniert	vegetarisch	für Kids	low fat	Vitamin C	schnell	preiswert	für Gäste
Italienischer Kartoffelsalat	10	420	+	+						
Provenzalischer Kartoffelsalat	12	460	+						+	+
Kartoffelsalat mit Thunfischcreme	13	810	+				+	+	+	
Grüner Kartoffelsalat mit Räucherlachs	14	270	+			+		+		+
Kartoffelsalat mit Schillerlocken	16	400						+	+	
Kartoffelsalat mit Fenchel und Krabben	17	420	+				+	+		+
Exotischer Kartoffelsalat	18	470	+							+
Schwäbischer Kartoffelsalat	20	550	+						+	
Kartoffelsalat mit Roquefortdressing	21	500	+							+
Fisch-Kartoffel-Eintopf	22	430	+			+				+
Spanische Kartoffelsuppe	24	620							+	
Kartoffel-Avocado-Suppe	25	510	+				+	+	+	+
Bouillonkartoffeln mit Ratatouille	26	270		+	+	+			+	
Kartoffelcremesuppe mit Lachs	28	580			+			+		
Kartoffelsuppe mit Salbeiklößchen	29	350	+			+			+	+
Feiner Kartoffel-Linsen-Eintopf	30	590	+							
Kartoffel-Gorgonzola-Ragout	32	460	+	+						+
Asiatisches Kartoffelcurry	33	350	+			+				+
Kartoffel-Möhren-Rösti	34	680		+	+			+	+	

	Seite	kcal je Portion	raffiniert	vegetarisch	für Kids	low fat	Vitamin C	schnell	preiswert	für Gäste
Kartoffelplätzchen mit Hackfleischfüllung	36	770	+		+				+	
Gefüllte Kartoffelpfannkuchen	37	630			+				+	
Tortilla	38	480						+	+	+
Steinpilzkartoffeln	40	370				+	+	+		+
Röstkartoffeln mit Garnelen	41	430	+					+		
Kartoffel-Leber-Spießchen	42	380	+		+	+	+		+	
Asiatische Kartoffelpfanne	44	320	+			+		+		+
Kartoffel-Schmand-Pfanne	45	470		+	+			+	+	
Türkische Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne	46	680			+		+		+	
Kartoffelviertel mit Paprikasalsa	48	300		+		+	+		+	
Kräuter-Speck-Kartoffeln mit Radieschenquark	50	420	+						+	
Ofenkartoffeln mit Krabbendip	51	540	+							+
Gratinierte Spinatgnocchi	52	580	+	+	+		+			
Kartoffel-Schinken-Auflauf	54	570			+				+	
Kartoffelgratin mit Ziegenkäse	55	670	+				+			+
Kartoffeltarte mit Shrimps	56	290	+							+
Kartoffelwähe mit Chilihack	58	390					+		+	+
Kartoffel-Thunfisch-Pizza	59	260			+				+	
Kartoffel-Kraut-Strudel	60	240	+						+	+

Die tolle Knolle - vielseitig, preiswert und gesund

Das Aschenputtel unter den Gemüsen hat sich endgültig zur Prinzessin gewandelt. Vorbei die Zeiten, als sie fast nur als Salzkartoffel, Püree und Pommes frites auf den Teller kam. Die Kartoffel ist mit ihrer Vielfalt längst über ihr langweiliges Beilagendasein hinausgewachsen und spielt nun in vielen raffinierten Gerichten die Hauptrolle.

Die Rezepte in diesem Buch zeigen, wie kreativ man mit Kartoffeln kochen kann: Mal kommen sie würzig aus der Pfanne, mal knusprig aus dem Ofen, mal überraschen sie als duftende Suppe oder als feiner Salat zum Sattessen. Immer aber sind die Gerichte ein kulinarischer Hochgenuss. Dabei sind sie äußerst preiswert. Kartoffelgerichte sind deshalb ideal für die ganze Familie und schmecken jeden Tag.

Die seltsame Trüffel

Die Kartoffel wurde von spanischen Seefahrern in den Hochtälern der peruanischen Anden entdeckt. Die Spanier waren beeindruckt von der Knollenfrucht, die sie „seltsame Trüffel“ nannten und um 1550 als Geschenk nach Hause brachten.

Obwohl die Kartoffel von ihnen als äußerst wohlschmeckend beschrieben wurde, fand sie in Europa nicht sofort den Weg in die Küche. Zunächst verbrachte sie noch einige Zeit als Heilpflanze in medizinischen Gärten und war bei den Adligen wegen ihrer schönen Blüten als exotische Zierpflanze beliebt. In Frankreich wurde sogar Geschirr mit Kartoffelblütendekor bemalt.

In Deutschland war es ein Botaniker, der 1589 die ersten Kartoffeln pflanzte. Von der Bevölkerung wurden die nahrhaften Erdknollen nach wie vor misstrauisch beäugt. Ihr wahrer Wert zeigte sich erst in späteren Kriegs- und Hungerszeiten. Im 18. Jahrhundert griff Preußenkönig Friedrich der Große in seine Trickkiste: Um das Image der unscheinbaren Knollen aufzuwerten, ließ er seine Kartoffelfelder extra von Soldaten bewachen. Die neugierigen Bauern fielen auf seinen Trick herein, stahlen unbehelligt die Pflanzen und bauten sie selbst an. Damit begann der Siegeszug der Kartoffel. Man erkannte endlich, daß sie gut schmeckte, satt machte und leicht angebaut werden konnte. Zur Delikatesse wurde die Kartoffel aber erst, seit sich auch Spitzenköche ihrer annahmen.

Die Vielfalt der Kartoffeln

Bei uns in Deutschland gibt es ungefähr 130 zugelassene Kartoffelsorten. Allerdings werden nur die wenigsten von ihnen in ganz Deutschland angebaut, denn jede einzelne reagiert auf Klima und Boden unterschiedlich. Größere Kartoffelanbaugebiete liegen in der Pfalz, am Kaiserstuhl, in Niedersachsen, am Niederrhein, in Mecklenburg und in Bayern. Vergleichen Sie doch einmal die auf Ihrem Markt angebotenen Kartoffeln und entdecken Sie Ihre Lieblingssorte. Kartoffeln unterscheiden sich aber nicht nur im Aroma, sondern auch in ihrer Erntezeit, Form, Schale, Farbe und insbesondere in ihren Kocheigenschaften.



Für jedes Rezept die richtige Sorte

Das Gelingen eines Kartoffelrezepts hängt oft entscheidend von der Wahl der richtigen Sorte ab. Es ist also ratsam, sich für jede Zubereitungsart die passende Sorte herauszusuchen. Verantwortlich für die Koch-eigenschaften sind Feuchtigkeit und Stärke. Mit zunehmendem Stärkegehalt nimmt die Feuchtigkeit ab. Eine optische Hilfe: Längliche Knollen zählen überwiegend zu den fest kochenden Sorten, mit zunehmend runder Form sind die Sorten vorwiegend fest kochend oder mehlig kochend.

Fest kochende Kartoffeln bleiben beim Kochen, Braten oder Backen gut in Form. Sie eignen sich für Salate, Bratkartoffeln, Puffer, Rösti, Schmor- und Salzkartoffeln und alle Gerichte, bei denen ein Auseinanderfallen der Kartoffeln unerwünscht ist. Zu den bekanntesten Sorten gehören Anneli, Bamberger Hörnchen, Cilena, Ditta, Exquisa, Filea, Forelle, Hansa, Linda, Nicola, Punika, Regina, Selma, Sieglinde.

Mehlig kochende Kartoffeln haben einen höheren Stärkegehalt, sie werden beim Kochen weich, brechen auf und sind eher trocken. Sie sind weicher in der Konsistenz als die festen. Für locker-flockige Pürees, Knödel, Klöße, aber auch für Suppen und Eintöpfe eignen sie sich besonders gut. Adretta, Aula, Irmgard und Likaria sind bei uns die bekanntesten.

Vorwiegend fest kochende Kartoffeln nehmen eine Mittelstellung ein und sind richtige Allrounder. Sie bleiben trotz ihres höheren Stärkegehalts beim Kochen recht fest und sind für die Zubereitung von Rösti und Pommes frites ebenso geeignet wie für Salz-, Pell oder Grillkartoffeln und Gerichte mit Saucen oder Dips. Vorwiegend fest kochende Kartoffeln werden in der größten Vielfalt angeboten, sie heißen z. B. Agria, Arena, Arkula, Berber, Christa, Désirée, Gloria, Granola, Grata, Karat, Liu, Quarta, Roxy, Secura, Solina oder Ukama.

Frühe Kartoffeln – späte Kartoffeln

Speisekartoffeln unterscheidet man auch nach ihrer Reifezeit, was sich auf ihre Kocheigenschaften und vor allem die Lagerfähigkeit auswirkt. Generell gilt, je länger die Knollen reifen, desto fester ist ihre Schale und desto länger können sie gelagert werden.

Frühkartoffeln heißen Sorten (beispielsweise Arkula, Berber, Christa, Gloria, Rosara, Sieglinde), die besonders früh in die Erde kommen und meist kürzer reifen. Sie entwickeln weniger Stärke als die späten Sorten. Beim Kochen bleiben sie fest. Frühkartoffeln werden wegen ihres ausgeprägten

Geschmacks und ihrer schönen gelben Farbe geschätzt, selbst ihre zarte Schale gilt als Delikatesse. Heimische Sorten sind ab etwa Ende Mai auf dem Markt. Weil Frühkartoffeln wenig Stärke enthalten, eignen sie sich nicht für Klöße, Puffer oder für Püree. Wie jedes frische Gemüse sollten Frühkartoffeln nicht lange aufbewahrt, sondern innerhalb weniger Tage gegessen werden. Darum am besten immer nur kleine Mengen kaufen und in der kurzen Lagerzeit luftig, kühl und dunkel aufbewahren.

Mittelfrühe Sorten wie Hela, Lyra oder Nicola werden in den Sommermonaten August und September geerntet. Ihre Schale ist schon kräftiger als bei Frühkartoffeln und man kann sie etwa 2–3 Monate lagern.

Späte Sorten werden im September und Oktober geerntet. Sie lassen sich gut länger lagern und brauchen einige Zeit, um ihren vollen Geschmack und die beste Konsistenz zu

entwickeln. Späte Sorten gibt es in allen drei Kochtypen. Ihre Namen sind u. a. Arnika, Cilena, Linda, Selma, Granola, Quarta, Aula und Likaria.

Tipps für Einkauf und Lagerung

Kaufen Sie grundsätzlich nur Lebensmittel von guter Qualität. Das gilt natürlich auch für Kartoffeln. Achten Sie stets darauf, dass die Knollen keine Faulstellen haben, glatt und fest sind und noch nicht ausgetrieben haben. Damit Sie beim Einkaufen sofort die gewünschten Kartoffeltypen finden, müssen alle Sorten gekennzeichnet sein. Das gilt sowohl für lose als auch für abgepackte Ware. Verpackte Kartoffeln werden in Folienbeuteln, im Netz oder in Papiertüten angeboten. Wenn Sie Kartoffeln in der Folie kaufen, sollten Sie diese zu Hause sofort aus dem Beutel nehmen und in eine Papiertüte oder einen Stoffsack umfüllen. Auf diese Weise können die Knollen besser atmen und sie schimmeln nicht.

Kartoffeln werden am besten luftig, kühl und lichtgeschützt in Holzkisten oder Körben gelagert. Wer keinen geeigneten Platz in der Speisekammer oder im Keller hat, sollte also



besser keine größeren Mengen Kartoffeln einlagern. Besonders wichtig ist es, die Kartoffeln vor Licht zu schützen, sonst bilden sich Keime und auch grüne Stellen. Diese enthalten das gesundheitsschädliche Solanin. Kleine grüne Stellen bei der Zubereitung großzügig heraus-schneiden, Kartoffeln mit vielen grünen Stellen wegwerfen.

So rücken Sie der Kartoffel auf die Pelle

Nützliches Küchenwerkzeug macht die Zubereitung von Kartoffelgerichten leichter und den Spaß am Kochen größer. Zum Schälen gibt's **Sparschäler** mit doppelter, starrer Schneide (auch für Linkshänder geeignet) oder mit beweglicher Klinge. Damit lässt sich die Schale roher Kartoffeln hauchdünn abschneiden. Das Pellen geht besonders gut mit einer **Pellkartoffelgabel** und einem kleinen Küchenmesser.

Der **Gemüsehobel** mit geradem Messer teilt rohe Kartoffeln in gleichmäßig dünne Scheiben. Mit einem Julienne-Einsatz kann man Streifen schneiden. **Reiben** gibt es in verschiedenen Ausführungen: die Röstireibe für rohe Kartoffeln, die Kartoffelreibe für ge-

kochte Kartoffeln oder die Rohkostreibe mit verschiedenen Einsätzen. **Eierschneider** mit Drähten teilen gekochte, mittelgroße Kartoffeln im Handumdrehen in gleichmäßige Scheiben. Zum Stampfen und Durchdrehen von gekochten Kartoffeln eignen sich **Kartoffelpresse, -stampfer** oder ein **Passiersieb**. Für Suppen und Saucen ist der **Pürierstab** eine sehr praktische und schnelle Hilfe.

Gesund und fit mit Kartoffeln

Die Ernährungswissenschaftler loben die Kartoffel in den höchsten Tönen. Tatsächlich ist die Knolle prall gefüllt mit Nährstoffen. Dabei ist ihr Energiegehalt vergleichsweise niedrig: Eine Portion Kartoffeln (200 g) liefert etwa 140 kcal, vergleichbare Mengen an Brot, Reis oder Nudeln haben mehr. Schaut man sich die Nährstoffe im Einzelnen an, dann enthält die Kartoffel nur wenig Fett und kein Cholesterin. Ihr Gehalt an verdaulichen Kohlenhydraten, vor allem Stärke sowie Ballaststoffen ist hoch. Auch das Kartoffeleiweiß ist von guter Qualität. Kombiniert mit Milch oder Ei in einem Gericht wird es noch aufgewertet und sogar wertvoller als ein Stück Fleisch. Zusätzlich ist die Kartoffel eine hochwertige Mineralstoffquelle, wobei vor allem Kalium reichlich vorhanden ist. Bei den Vitaminen ist in erster Linie der hohe Vitamin-C-Gehalt hervorzuheben.

Um die wertvollen Nährstoffe so gut wie möglich zu erhalten, kochen Sie die Kartoffeln am besten in der Schale, über Dampf oder geschält in sehr wenig Wasser. Geschälte Kartoffeln sollten nie längere Zeit im Wasser liegen bleiben, da sonst wasserlösliche Nährstoffe ausgeschwemmt werden.



Die Rezepte

Salate 10

Suppen & Eintöpfe 22

Aus der Pfanne 34

Aus dem Ofen 48





Italienischer Kartoffelsalat

- ➔ raffiniert
- ➔ vegetarisch
- ➔ für Kids
- ➔ low fat
- ➔ Vitamin C
- ➔ schnell
- ➔ preiswert
- ➔ für Gäste

Zutaten

750 g fest kochende Kartoffeln · etwas Salz · ½ TL Kümmel
 4 EL Weißweinessig · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle · 3 EL Olivenöl · 3 EL Walnussöl · 1–2 Knoblauchzehen
 200 g Zucchini · 100 g Champignons · 1 EL Zitronensaft
 100 g Parmesan oder Grana Padano am Stück · ½ Bund Rucola

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 55 Min.

Marinierzeit: ca. 30 Min.

ca. 420 kcal je Portion

Tipps

Wenn die Kartoffeln ganz jung sind und eine dünne Schale haben, kann man sie auch ungepellt verwenden. Probieren Sie zu diesem Salat einen Nosiola aus der italienischen Weinregion Trentino.

Variation

Den Parmesan kann man gut durch Gorgonzola ersetzen. Dieser wird dann in kleine Würfel geschnitten und zum Schluss unter den Salat gehoben.

1 Die Kartoffeln waschen und ungeschält mit wenig Wasser, etwas Salz und den Kümmelkörnern in 25–30 Minuten gar kochen.

2 Inzwischen den Essig, etwas Salz, etwas Pfeffer, das Olivenöl und das Walnussöl zu einer cremigen Marinade verrühren. Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Presse in die Marinade drücken.

3 Die Zucchini putzen, waschen und ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Pilze sofort mit dem Zitronensaft beträufeln.

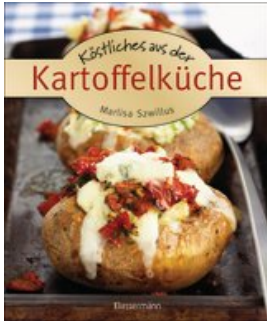
4 Die Kartoffeln pellen und je nach Größe längs vierteln oder achteln. Dann noch warm mit den Zucchini- und Champignonscheiben und der Marinade vermengen.

5 Den Kartoffelsalat etwa 30 Minuten durchziehen lassen, dabei ab und zu behutsam wenden. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Eine Hälfte des Käses fein reiben und die andere Hälfte in kleine Stücke zerbröckeln. Den Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

7 Den geriebenen Käse mit dem Kartoffelsalat vermischen, den Rucola unterheben. Den Salat zum Schluss mit den Käsestückchen bestreuen.





Marisa Szwillus

Köstliches aus der Kartoffelküche. Die besten Kochrezepte. Von Kartoffelgratin bis Kartoffelsalat.

Gebundenes Buch, Pappband, 64 Seiten, 19,0 x 23,0 cm
ISBN: 978-3-8094-3330-9

Bassermann

Erscheinungstermin: März 2015

Leckere Kartoffelgerichte zaubern

Kartoffeln sind vielseitig, preiswert und gesund und man kann die leckersten Gerichte aus ihnen zaubern. Salz- und Bratkartoffeln, Kartoffelpüree und -klöße kennt jeder. Doch die tolle Knolle lässt sich wesentlich vielseitiger einsetzen. Egal ob cremige Suppen, deftige Eintöpfe, würzige Aufläufe oder herzhafte Salate - die Gerichte in diesem Buch sind immer ein kulinarischer Hochgenuss.