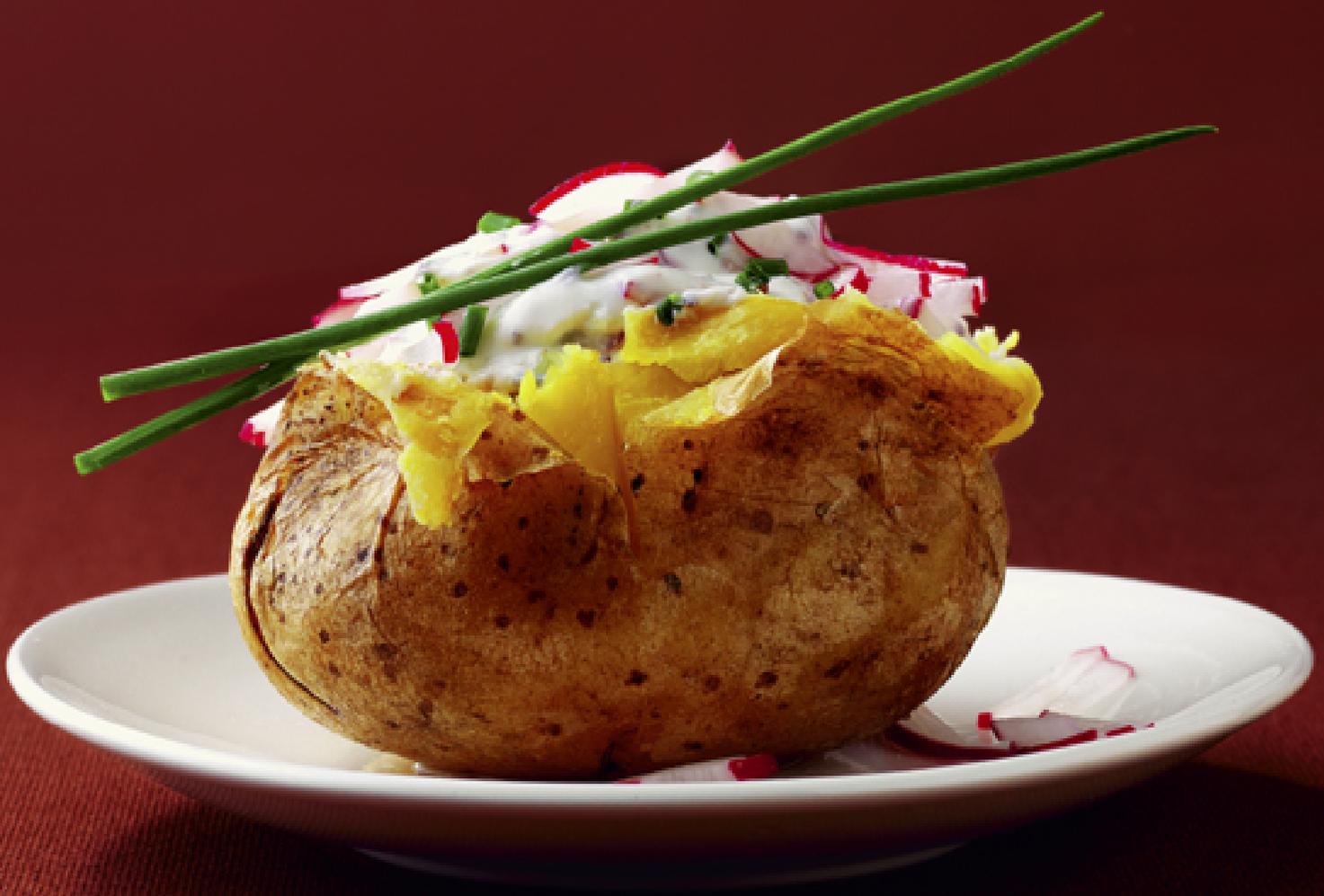


# 1 Kartoffel – 50 Rezepte

CORNELIA SCHINHARL



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Echt toll, die Knolle!

**Spanische Entdeckung:** Als die kleine, nahrhafte und kostbare Knolle vor etwa einem halben Jahrtausend den Weg von den Hochanden nach Europa fand, war sie eher Zier- als Nutzpflanze. Ganz anders heute: Fast überall auf der Welt ist die Kartoffel ein echter Star in der Küche – aus ihr entstehen wahre Delikatessen!

**Von einfach bis raffiniert:** War die Wunderknolle in ihren frühen Zeiten eher das Brot der Armen, ist sie heute auch in der feinen Küche zu Hause. Zwar glänzt sie nach wie vor in beliebten Klassikern wie Puffern, Püree und als Bratkartoffel. Doch sie kann viel mehr: etwa mit Safran und Fisch in der Suppe überzeugen, mit PistazienPesto gefüllt aus dem Ofen kommen oder zum Küchlein werden.

**Vielfalt in jeder Hinsicht:** Nicht nur die zahlreichen Zubereitungsmöglichkeiten – vom Kochen übers Braten, Backen und Frittieren bis zum Verarbeiten als Teig – machen sie so vielseitig. Man kann nicht nur zwischen mehligem oder festkochenden Sorten wählen, sondern auch mal zu Kartoffeln mit roter Schale, violetterm Innenleben oder extravaganter Form greifen. Langweilig wird es also ganz bestimmt nicht mit der tollsten Knolle der Küchenwelt! Und deshalb sagen wir:

*Heute darf's Kartoffeln geben!*

## Eine Knolle, die's in sich hat

*Sie kann warme und kalte Beilage sein, sie lässt sich würfeln, stifteln und pürieren. Aber sie schmeckt nur, wenn sie eine gute Kartoffel ist. Und die will gefunden werden!*

Vorbei sind die Zeiten, in denen man Kartoffeln nur nach ihren Kocheigenschaften (siehe rechts) gekauft hat: Heute ist meistens auch der Sortenname auf der Packung angegeben. Was aber nicht heißt, dass Kartoffeln einer Sorte immer gleich schmecken. Es kommt auch darauf an, in welchem Boden die Saat-knollen gedeihen und unter welchen klimatischen Bedingungen. Es lohnt sich also, ein paar verschiedene Sorten von unterschiedlichen Anbietern auszuprobieren, bis man seinen Liebling gefunden hat. Wer sich dabei für Bio-Kartoffeln entscheidet, ist in der Regel gut beraten, denn fast alle Bio-Bauern legen neben dem ökologischen Anbau auch auf den Geschmack Wert. Außerdem wichtig für die Kaufentscheidung: Die Kartoffeln sollen trocken sein, eine glatte, feste Haut und keine Triebe haben.

### **Frühe oder späte Sorten?**

Frühreife Kartoffeln kommen zum Teil schon rund 90 Tage nach der Aussaat auf den Markt. Fast immer haben sie wesentlich weniger Geschmack als mittelfrühreife und vor allem späte Sorten (bis 160 Tage Reifezeit), die mehr Stärke ausbilden konnten und weniger Wasser enthalten. Darum sind letztere auch diejenigen, die sich gut lagern lassen.

### **Vielseitig & gesund**

Was ihre inneren Werte betrifft, kann die Kartoffel sich sehen lassen: Sie enthält hochwertiges Eiweiß wie etwa die

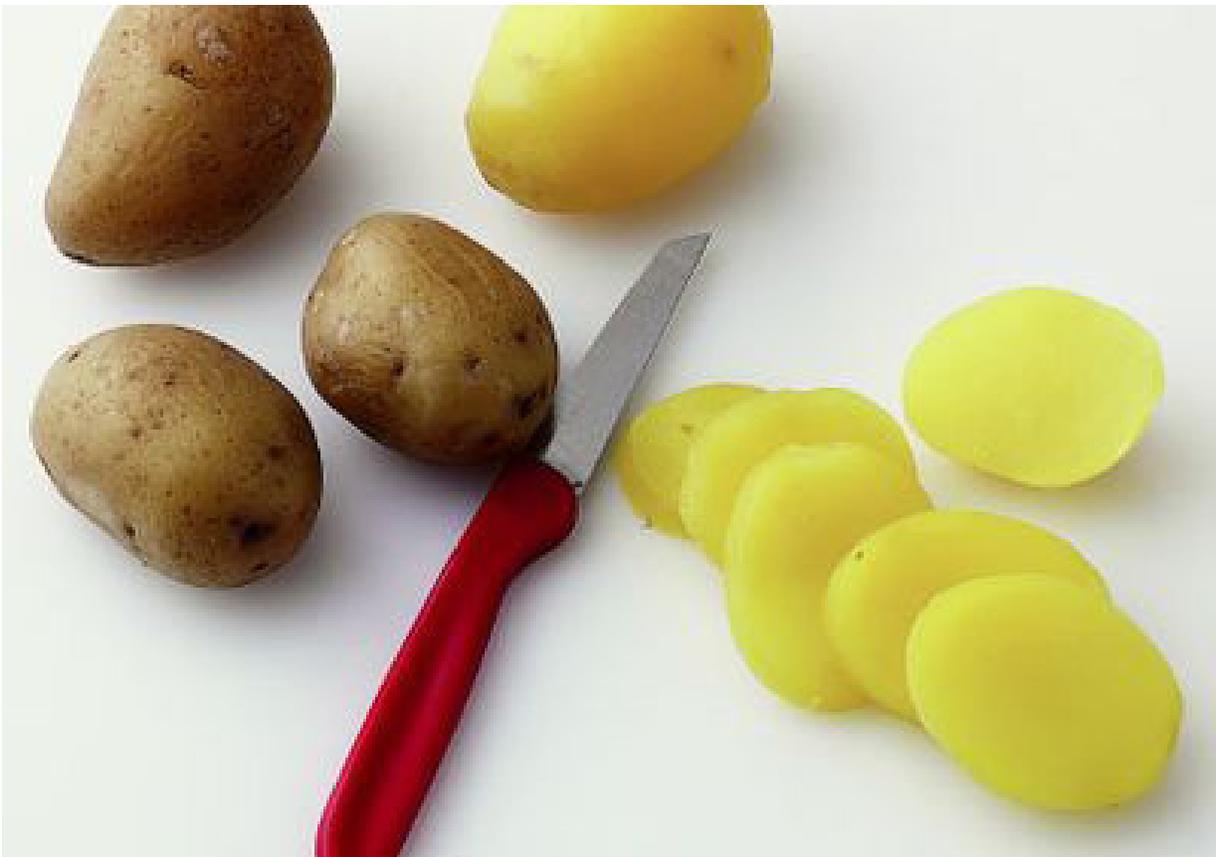
essenzielle (lebensnotwendige) Amino-säure Lysin, reichlich Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor und Zink, dazu viel Vitamin C, einige Vitamine der B-Gruppe - und gerade mal 0,1 g Fett pro 100 g. Ganz zu unrecht wird die Kartoffel also gelegentlich als Dickmacher bezeichnet.

### **Lagern oder frisch kaufen?**

Kartoffeln sollten immer dunkel, trocken und kühl (ideal: eine Temperatur um die 10°) gelagert werden. Kann man diese Bedingungen nicht bieten, besser kleine Mengen frisch kaufen und innerhalb von etwa 1 Monat aufbrauchen. Lagern Kartoffeln nämlich hell und warm, treiben sie aus und es bilden sich grüne Stellen, die Solanin enthalten. Ist es sehr kalt, verwandelt sich enthaltene Stärke in Zucker, und die Kartoffeln schmecken unangenehm süßlich.

### **Stichwort: Solanin**

In den grünen Stellen der Kartoffeln, aber auch in ihrer Schale sitzt ein natürliches Pflanzengift, das Solanin. Dieses ist in größeren Mengen schädlich, in ganz hoher Dosis sogar tödlich. Vergiftungserscheinungen treten nach dem Verzehr von etwa 25 mg auf. Die Schale enthält pro 100 g allerdings gerade mal 3-7 mg. Man müsste also 350-850 g rohe Kartoffelschalen essen, um etwas zu spüren. Da sich beim Kochen etwa ein Drittel des Solanin im Kochwasser löst, kann man also ohne weiteres ab und zu Kartoffeln (am besten Bio!) samt Schale essen. Grüne Stellen werden beim Schälen oder später beim Essen entfernt. Und das Kochwasser der Kartoffeln weggießen.



**Festkochende Sorten** Sie heißen auch speckige Kartoffeln oder Salatkartoffeln und haben einen geringen Stärkegehalt. Deshalb bleiben sie beim Garen schön fest und die Schale platzt so gut wie nie auf. Weil sie beim Schälen und Schneiden gut zusammenhalten, sind sie ideal für Salate und zum Braten. Aber als Salz- oder Pellkartoffeln und für Gratins sind sie genauso beliebt. Bekannte Namen sind Nicola, Sieglinde und Linda. Auch alle frühen Sorten sind festkochend, oft aber etwas wässrig.



**Vorwiegend festkochende Sorten** Mit ihrem mittleren Stärkegehalt bleiben sie beim Garen nicht ganz so fest wie festkochende Karoffeln, sind aber trotzdem noch feucht. Dabei platzt die Schale nur manchmal auf. Diese Sorten sind besonders beliebt als Salz- oder Pellkartoffeln, eignen sich aber im Grunde für jede Zubereitungsart. Besonders ideal sind Agria, Christa & Co. für selbstgemachte Klöße, da sie weder zu fest noch zu weich sind.



**Mehlig kochende Sorten** Sie enthalten viel Stärke und platzen beim Garen oft auf. Weil sie so weich sind, eignen sie sich für „alles Cremige“, z.B. Püree und Suppe. Mehlig Kartoffeln wie Adretta, Bintje oder Aula haben fast immer einen recht kräftigen Geschmack und lassen sich am längsten lagern.

## Kartoffeln richtig garen und zubereiten

*Ob Pell- oder Salzkartoffel, roh oder gegart gebraten, frittiert, püriert oder zu Teig verarbeitet - hier bekommen Sie die Kurzrezepte für alle Kartoffel-Grundzubereitungen.*



**Kochen/Dämpfen Für Pellkartoffeln** 800-1000 g (vorwiegend) festkochende Kartoffeln (möglichst gleich groß) waschen. Im Topf knapp mit Wasser bedecken, zugedeckt in 20-30 Min. weich kochen. Abgießen und ausdampfen lassen. **Zum Dämpfen** Kartoffeln in einem Dämpfeinsatz über dem heißen Wasserdampf zugedeckt 25-30 Min. garen. **Für Salzkartoffeln** Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln, im Topf bis zur Hälfte mit Salzwasser bedecken und abgedeckt 10-15 Min. garen, abgießen.



**Braten Entweder:** 1 kg Pellkartoffeln (vom Vortag) pellen, in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden. In je 1 EL Butter und Öl bei mittlerer Hitze 10 Min. braten. Salzen, 1 EL Butter zugeben, knusprig bräunen. Mit Aroma - Kartoffeln halbieren und mit 4 Rosmarinzweigen in Olivenöl braten. **Oder:** 1 kg rohe Kartoffeln schälen, waschen, 1 cm groß würfeln, in 2 EL Butterschmalz bei mittlerer Hitze in 15 Min. rösten.



**Backen Blechkartoffeln:** 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln waschen, längs halbieren, mit den Schnittflächen nach unten aufs geölte Blech (mit Kümmel, Kräutern, Chilikrümeln) legen. Bei 200° (Mitte, Umluft 180°) 30 Min. backen. **Gratin:** 1 kg mehlige oder vorwiegend festkochende Kartoffeln schälen, waschen, fein hobeln, in eine feuerfeste Form schichten, salzen und pfeffern. 250 g Sahne und  $\frac{1}{8}$  l Milch angießen, 1 EL Butter in Flocken auflegen. Bei 200° (Mitte, Umluft 180°) 40 Min. backen.



**Frittieren** Für Pommes und Chips festkochende Kartoffeln schälen, waschen, in Stifte schneiden oder hobeln und gut trockentupfen, damit sie im heißen Fett nicht spritzen. Hoch erhitzbares Öl oder Pflanzenfett erhitzen, bis an einem eingetauchten Holzkochlöffelstiel viele Bläschen aufsteigen. Jetzt die Kartoffeln portionsweise frittieren – und zwar zweimal, damit sie schön knusprig werden: 3 Min. im Fett ausbacken, herausnehmen und auf Küchenpapier abfetten, dann noch mal 1-2 Min. frittieren.



**Püree machen** 1 kg mehlig kochende Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen.  $\frac{1}{4}$  l Milch erhitzen, 2 EL Butter würfeln. Kartoffeln abgießen, im Topf mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Butter unterrühren, Milch unterschlagen, mit Salz und Muskat würzen. Varianten: bis zu einem Drittel der Kartoffeln durch Kürbis, Knollensellerie, Äpfel, Steckrüben, Möhren oder Erbsen ersetzen.



**Teig herstellen** Mehlig oder vorwiegend festkochende Kartoffeln in der Schale weich kochen. Kurz ausdampfen lassen, heiß pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Auf keinen Fall pürieren! Auf einem Arbeitsbrett ausbreiten, abkühlen lassen. Dann mit Mehl und eventuell Ei kurz, aber gründlich zu einem formbaren Teig verkneten – bei zu langem Kneten wird der Teig zäh. Der Teig soll weich sein, darf aber nicht an den Fingern kleben. Bei Bedarf noch etwas mehr Mehl unterarbeiten.

# Gegen den kleinen Hunger

Denken Sie auch ab und zu an die Pommesbude, wo goldbraune Fritten locken, mit Mayo oder Ketchup? Aber das Schlemmen geht auch anders: denn mit einem feinwürzigen Aufstrich, knusprigen Crostini oder wie hier mit einem frischen Salat-Mix ist in puncto Imbiss einiges mehr geboten. Am besten gleich testen!