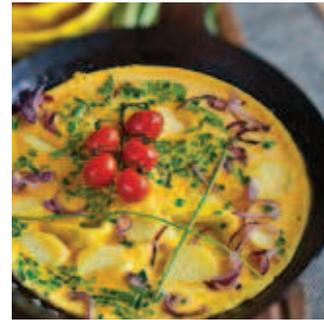


# Kochen mit *Kuolle*



*Tipps und Rezepte  
für die Zubereitung  
der Kartoffel*



<b>Die Kartoffel – Des Königs Liebling</b>	<b>3</b>	<b>Die junge Mutter – kreativ, einfach und kostenbewusst</b>	<b>24</b>
<b>Eine kleine Warenkunde</b>		<b>Der Denker – die gesunde Nervennahrung</b>	<b>30</b>
<b>Sorteninfos</b>		<b>Der neue Trend in der Küche – vegan und vegetarisch</b>	<b>36</b>
<b>REZEPTE</b>		<b>Der Weltenbummler – exotisch und mediterran</b>	<b>42</b>
<b>Eine Zutat, vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten</b>	<b>6</b>	<b>Der sportliche Mensch – gesund und fit</b>	<b>48</b>
<b>Der Einsteiger – einfach und schnell</b>	<b>8</b>	<b>Der Profi – Extravagantes für Genießer</b>	<b>50</b>
<b>Der Single – schnelle, leckere Küche für zwischendurch</b>	<b>12</b>		
<b>Die schnelle Küche – kalorienbewusst</b>	<b>18</b>		



*Die Kartoffel steht im Mittelpunkt. Mit Rezepten und kreativen Zubereitungsideen beweist sie, dass ihr die Hauptrolle auf dem Teller zukommt. Ihre Möglichkeiten und Zubereitungsarten sind vielseitig und zeigen, dass die Kartoffel als wertvolles Lebensmittel einen festen Platz auf unserem Speiseplan verdient.*

## Die Kartoffel – Des Königs Liebling

„Was der Bauer nicht kennt, das isst er nicht.“ – Von den Spaniern im 16. Jahrhundert nach Europa gebracht, stieß die Kartoffel bei der deutschen Bevölkerung anfangs auf Ablehnung. Doch Preußenkönig Friedrich II. war von der Kartoffel, seiner neuen Leibspeise, überzeugt und wusste: Neugier liegt in der Natur des Menschen. Daher bediente sich der König eines Tricks, um das Gemüse auch seinem Volk schmackhaft zu machen. Er ließ Wachen vor den Erntefeldern aufstellen und weckte damit das Interesse der Bauern und Städter. Eine effektive Marketingstrategie: Das als ungenießbar abgestempelte Gemüse wurde für die Bevölkerung zu einem begehrten und wichtigen Nahrungsmittel.

Und heute? Unsere Koch- und Esskultur hat sich stark verändert. Alles muss schnell gehen. Die Menschen haben weniger Zeit, kochen seltener und setzen häufiger auf Fertigprodukte. Doch auch der Ruf der Kartoffel eilt ihr voraus: Zu zeitaufwendig und irgendwie „von gestern“, passt sie scheinbar nicht mehr in den jugendlichen und schnelllebigen Lifestyle des 21. Jahrhunderts. Scheinbar!

Dabei sind Kartoffeln ein superfood und einfach zuzubereiten. Die Kartoffel gehört in die moderne Küche!



## Eine kleine Warenkunde

**Hier glänzt die Knolle:** Neben der sättigenden Stärke, die Kohlenhydrate für Gehirn und Muskeln liefert, verfügt sie über hochwertige Proteine, jede Menge Vitamine und viele Mineralstoffe. Weitere Vorteile sind ihr Ballaststoffanteil und die Tatsache, dass sie so gut wie kein Fett und kein Gluten enthält. Damit ist die Kartoffel für all jene ideal, die auf gleichzeitig ausgewogene und leckere Ernährung setzen.

**Vollkommen zu Unrecht gilt die Kartoffel immer noch als Dickmacher.** Dabei zeigt der Blick in die Kalorientabelle: Mit nur 70 Kilokalorien pro

100 Gramm ist sie deutlich kalorienärmer als die klassischen Alternativen Reis (95 kcal) und Nudeln (150 kcal). Kartoffeln bestehen zu 77 Prozent aus Wasser und zu etwa 16 Prozent aus Kohlenhydraten. Die moderne Ernährungswissenschaft empfiehlt besonders den Konsum hochmolekularer Kohlenhydrate – etwa in Form von Kartoffelstärke. Der Vorteil: Während dem Körper der Einfachzucker (< 1 Prozent) direkt als Energie zur Verfügung steht, wird die langfristige Wirkung den langen Kohlenhydratketten der Stärke zugeschrieben. Die Kartoffel macht angenehm satt.

# Eine kleine Warenkunde

Die Kartoffel punktet zudem mit einer beträchtlichen Menge an B- und C-Vitaminen. Zwei Drittel des täglichen Bedarfs an Vitamin C – dem Erkältungs-Blocker schlechthin – stecken bereits in drei großen Kartoffeln. Zudem kommen die Vitamine B1 und B2 in überdurchschnittlicher Menge vor. Ganz nebenbei sorgen Vitamin B6, Niacin und Pantothen-säure für schöne Haut, Haare und Nägel.

Neben Vitaminen stecken in der Kartoffel auch wichtige Proteine. Mit zwei Prozent ist der Eiweißanteil zwar recht gering, dafür lassen sich die hochwertigen Aminosäuren aber besonders leicht in körpereigene Proteine umwandeln.

Auch mit einem wahren Cocktail an Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen können die Knollen auftrumpfen. Während das enthaltene Magnesium den Stoffwechsel aktiviert und zur Verbesserung der Zeldurchblutung beiträgt, sind Eisen und Kupfer für die Blutbildung unentbehrlich. Das enthaltene Zink ist unter anderem wichtig für Wachstum und die Eiweißsynthese. Calcium und Phosphor sind zudem für die Festigkeit der Zähne und der Knochen von großer Bedeutung. Mit Phosphor enthalten Kartoffeln einen wichtigen Baustein für Nerven und energieliefernde Verbindungen in den Muskeln. Außerdem ist die Kartoffel reich an Kalium. Das reguliert den Blutdruck und sorgt für einen regelmäßigen Herzschlag.

## Der Stärkegehalt bestimmt den Typ

Ob festkochend, vorwiegend festkochend oder mehlig kochend: jede hat Vorteile und ihr Einsatzgebiet.



## Die ideale Brat- und Salatkartoffel ist festkochend

Festkochende Kartoffeln haben eine fleischige Konsistenz: Sie lassen sich gut schneiden, ohne dabei zu zerfallen. Sie eignen sich daher für alle Gerichte, bei denen die Form der Kartoffel beibehalten werden soll. Somit sind sie perfekt für Kartoffelsalate, Gratins, Bratkartoffeln, Salz- und Pellkartoffeln.



*Halten Sie für festkochende Kartoffeln nach Verpackungen mit grüner Kennzeichnung Ausschau.*

## Vorwiegend festkochend: der Allrounder unter den Kartoffelsorten

Vorwiegend festkochende Kartoffeln sind nach dem Kochen mittelfest und lassen sich gut zerdrücken. Gleichzeitig bleiben sie in Form, wenn dies erwünscht ist – eben ein Alleskönner! Daher sind sie ebenso für Aufläufe und Suppen geeignet wie für Salz-, Pell- oder Bratkartoffeln.



*Vorwiegend festkochende Kartoffeln sind mit Rot gekennzeichnet.*

## Mehlig kochende Kartoffeln: für Reibekuchen und Püree

Diese Kartoffelsorte hat einen hohen Stärkegehalt und zerfällt entsprechend leicht nach dem Kochen. Aufgrund dieser Eigenschaften lässt sie sich optimal zu Püree, Kroketten, Klößen, Knödeln, Pommes frites, Eintöpfen und Suppen verarbeiten.



*Blaue Farbe kennzeichnet den mehlig kochenden Kartoffeltyp.*

## Auf die richtige Lagerung kommt es an

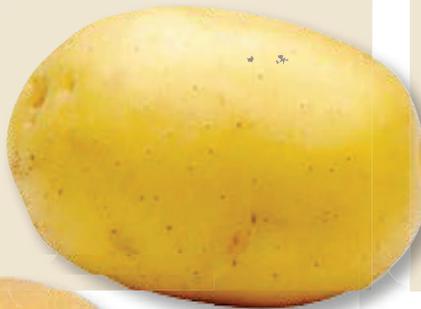
Werden Kartoffeln zu warm und hell gelagert, altern sie schneller und beginnen zu keimen. Deshalb sollten die Kartoffeln aus der Verpackung genommen und in ein Leinentuch gewickelt an einem dunklen, trockenen und kühlen Ort – bei etwa vier bis acht Grad Celsius – gelagert werden. Eine gute Lüftung ist ebenfalls wichtig, um die Haltbarkeit zu verlängern.

## Sorteninfos

### Princess

*Princess ist eine frühe, festkochende Sorte mit einer tiefgelben Fleischfarbe. Princess hat einen konstanten, sehr guten Geschmack – besonders lecker ist sie im Zeitraum von August bis Februar. Als festkochende Sorte eignet sie sich insbesondere für frischen Kartoffelsalat oder knusprige Bratkartoffeln, aber auch als Beilage zu vielen anderen Gerichten.*

Foto: Solana GmbH&Co.KG



### Annabelle

*Annabelle ist eine frühreifende festkochende Salatkartoffel für Kunden mit höchstem Qualitätsanspruch. Sie ist ideal zum Braten, Kochen und Backen, so ist für jeden etwas dabei. Ob Bio- oder konventioneller Anbau – Annabelle ist auf dem Markt und im Lebensmitteleinzelhandel zu finden.*

Foto: HZPC Deutschland GmbH



### Belana

Foto: Europlant GmbH

*Belana ist eine frühe Speisekartoffel mit gelber Schalenfarbe. Sie kombiniert eine hohe Salatspeisequalität mit einer glatten Schale bei sehr flachen Augen und formschönen und stabilen Knollen. Ihre sehr guten inneren und äußeren Qualitätseigenschaften prädestinieren Belana als Premiumsorte. Belana wird in vielen Lebensmittelmärkten angeboten.*



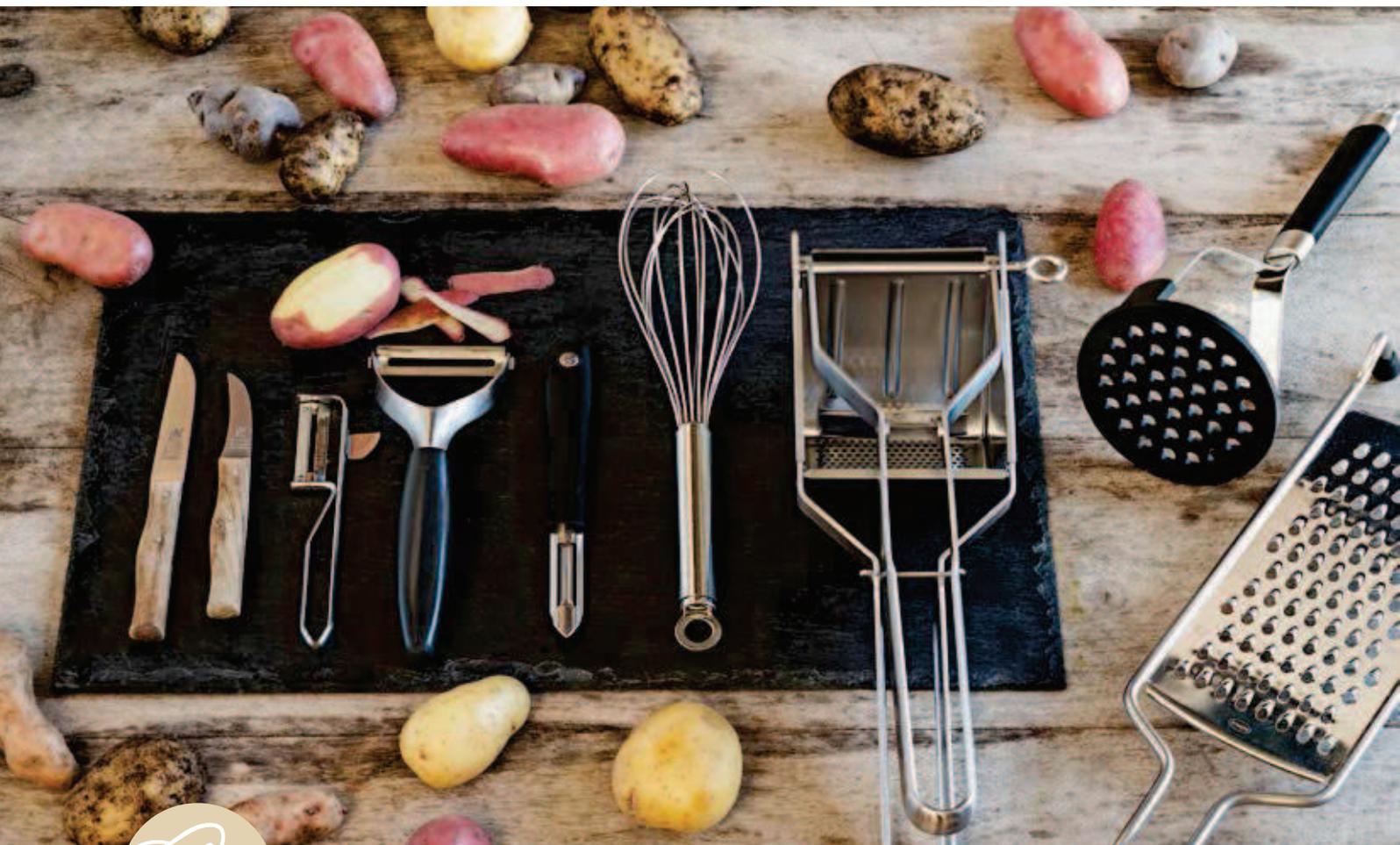
### Goldmarie

Foto: Norika GmbH

*Goldmarie ist eine frühe, ertragreiche, fest kochende Sorte mit hervorragendem Speisewert. Sie zeichnet sich durch eine feine Textur aus. Goldmarie hat einen sehr guten Geschmack und goldige Fleischfarbe. Sie eignet sich besonders als Salzkartoffel, Bratkartoffel und ist die Krönung aller Salate. Goldmarie gibt es in vielen Lebensmittelmärkten.*

*Die Kartoffel ist in der Küche  
ein echtes Allround-Talent.*

## Eine Zutat, vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten



*Bei allen Zubereitungsarten sollten  
etwa 150 bis 250 Gramm Kartoffeln  
pro Person gerechnet werden.*

**Bürsten statt schälen.** Kartoffeln für zwei Minuten  
in kochendes Wasser geben. Damit wird die erste  
Zellschicht gar und die Schale kann einfach mit Bürste  
oder Hand entfernt werden. Möglichst schnell  
weiterverarbeiten oder mit kaltem Wasser bedeckt  
aufbewahren, so verfärben sich die Knollen nicht.

### **Und wenn was übrig bleibt:**

Kartoffeln vom Vortag können über  
Nacht in einem geschlossenen Gefäß  
im Kühlschrank aufbewahrt werden.  
Sie lassen sich am nächsten Tag zu  
leckeren Salaten, Aufläufen oder  
anderen Köstlichkeiten verarbeiten.  
Die Rezepte dazu gibt es unter  
[www.die-kartoffel.de](http://www.die-kartoffel.de)

## 1. Kochen

Die bekannteste Zubereitungsmethode ist das Kochen: Mit nur wenigen Hilfsmitteln lassen sich Pell- und Salzkartoffeln ebenso wie Kartoffeln für Kartoffelsalate und -suppen zubereiten. Nach ca. 20 Minuten Kochzeit sind die Knollen gar. Es sollten immer ähnlich große Kartoffeln gemeinsam gekocht werden, damit alle gleichzeitig und gleich gar werden. Der höchste Nährstoffgehalt bleibt bei Pellkartoffeln erhalten.



**Garprobe.** Die Kartoffeln sind gar, wenn sich Messer oder Gabel ohne spürbaren Widerstand in die Kartoffel stechen lassen.

## 2. Im Backofen

Bei Ofenkartoffeln bleiben die Nährstoffe in der Knolle. Die Zubereitung im Backofen bietet weitere Vorteile:

1. Sie ist häufig weniger aufwendig und ermöglicht viele fettarme Gerichte. Wer die Schale gerne mitisst, sollte hier gründlich gewaschene Frühkartoffeln verwenden.
2. Die Kartoffeln verlieren Feuchtigkeit und schmecken noch aromatischer. Das gilt für die Ofenkartoffeln und Kartoffelspalten. Aufläufe und Gratins werden außen schön knusprig sowie innen wunderbar herzhaft und cremig.

## 3. Braten

Sowohl rohe als auch gekochte Kartoffeln können gebraten und so zu Reibekuchen, Rösti oder Bratkartoffeln verarbeitet werden.



**Figurfreundliches Braten.** Mit einer beschichteten Pfanne benötigen sie weniger Fett. Zudem können Reibekuchen und Co. nach dem Braten, auf einem Küchenpapier abgelegt, von überschüssigem Fett befreit werden.

## 4. Stampfen

Eines vorneweg: Fett ist und bleibt Geschmacksträger und ist in Maßen auch gesund. Ein Stück Butter oder Schluck Milch machen beim Püree daher den großen

Unterschied und garantieren ein aromatisches und herzhaftes Ergebnis. Neben dem klassischen Püree lassen sich aus gestampften Kartoffeln übrigens auch Gnocchi, Knödel oder Kartoffelplätzchen herstellen.



**Der Mixer bleibt aus!** Kartoffelpresse oder Stampfer sind hier die bessere Wahl, da die Kartoffelstärke durch zu schnelles Pürieren aus den Zellen tritt. Ergebnis: Das Kartoffelpüree wird zäh und klebrig.

## 5. Frittieren

Die Kartoffeln werden geschält, geschnitten, individuell gewürzt und goldgelb frittiert – einfach und lecker. Wer braucht da noch Tiefkühlprodukte? Auch Kartoffelchips zählen zu den frittierten Kartoffelprodukten, die selbstgemacht eine tolle Abwechslung zu ihren Kollegen aus der Tüte sind.



**Eine fettärmere Alternative ist das Frittieren mit innovativen Heißluftfritteusen.** Mit maximal 2 Esslöffeln Fett erhalten Sie im Handumdrehen aromatisch-knusprige Pommes frites oder Kartoffelchips, die sich nicht gleich als Hüftgold bemerkbar machen. Wer Fritten nur gelegentlich genießt, kann die geschnittenen Kartoffelspalten aber auch mit wenig Öl im Backofen backen – 220 °C, 40 Minuten, fertig!

## 6. die schnelle Kartoffel

Auch die Fans von Kartoffelpuffern können sich in kurzer Zeit ihr Lieblingsgericht zaubern. Der Trick: Geschälte Kartoffeln (750 Gramm, mehlig kochende Sorte) grob schneiden und anschließend in einen Mixbecher geben. Nun zusammen mit drei Eigelben, zwei Esslöffeln Crème fraîche und 60 Gramm Kartoffelstärke mit Hilfe eines Pürierstabs zerkleinern – die Vorbereitung ist nach wenigen Minuten abgeschlossen. Anschließend in einer beschichteten Pfanne mit etwas Rapsöl von beiden Seiten kleine Puffer goldbraun ausbacken. Fertig!

# Der Einsteiger – einfach und schnell

## Die Grillkartoffel – Ein Genuss mit Kräuter-Crème fraîche

### ZUTATEN

#### Für die Grillkartoffeln:

4 Kartoffeln à 300 g,  
am besten Frühkartoffeln  
Etwas Butter

#### Für die Kräuter-Crème:

150 g Quark  
150 g Crème fraîche  
150 g Joghurt  
1 Bund Schnittlauch, in feine  
Röllchen geschnitten  
1 Bund Kerbel, feingehackt  
Salz  
Schwarzer Pfeffer, gemahlen  
Zitronensaft  
2 Radieschen, in feine Scheiben geschnitten  
1 Schalotte, in feine Würfel geschnitten  
1 Schälchen Kresse, geschnitten

### ZUBEREITUNG

Kartoffeln gründlich waschen und die Oberseite kreuzweise leicht einschneiden. Insbesondere bei Frühkartoffeln muss die Schale nicht entfernt werden. Eine Butterflocke auf jede Kartoffel geben und in Alufolie wickeln. Auf dem Grill 50–60 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kräuter-Crème fraîche zubereiten. Hierfür Quark, Crème fraîche und Joghurt in einer Schüssel verrühren. Die feingehackten Kräuter untermischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und durchziehen lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Einige paar Kräuter für die Dekoration zurückbehalten.

Die Kartoffeln vom Grill nehmen und aus der Alufolie auspacken. Mit einem Löffel in der Mittel leicht aufbrechen und die Kräuter-Crème fraîche daraufgeben. Auf einem Teller anrichten, mit den Radieschen und den verbliebenen Kräutern garnieren.



für 4  
Personen

# Der Einsteiger – einfach und schnell

für 4  
Personen



## Bratkartoffeln – Der Klassiker

### ZUTATEN

600 g festkochende Kartoffeln  
Pflanzenöl  
2 Bund Frühlingszwiebeln,  
in feinen Ringen  
1 EL Butter  
Salz  
Schwarze Pfefferkörner, gemahlen



### ZUBEREITUNG:

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Kurz mit Wasser abspülen und trockentupfen – das verhindert, dass die Kartoffeln beim Braten zusammenhaften. In einer Eisenpfanne 2 EL Pflanzenöl heiß werden lassen und die Kartoffeln dazugeben. Die Kartoffeln braten lassen und sie nach einigen Minuten vorsichtig wenden. Wenn die Kartoffeln sich nicht vom Pfannenboden lösen lassen, noch einen Moment warten und dann wenden.

Kurz vor dem Servieren, wenn die Kartoffeln von beiden Seiten goldbraun sind, die Frühlingszwiebeln und die Butter hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und servieren.

# Kartoffelpüree

mit grünem Spargel,  
Prosciutto und Parmesan

## ZUTATEN

800 g mehlig kochende Kartoffeln  
200 ml Milch  
50 ml Sahne  
50 g Butter  
Muskatnuss, gerieben  
1 Bund grüner Spargel  
4–6 hauchdünne Scheiben Parmaschinken  
(alternativ San Daniele-Schinken)  
50 g Parmesan gehobelt  
natives Olivenöl extra



## ZUBEREITUNG:

Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln in kaltem Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

Die Milch in einem kleinen Topf erwärmen und die Butter darin schmelzen. Den Spargel vorbereiten: Die holzigen Ende des Spargels entfernen, Spargel mit einem Messer in zwei gleich große Stücke schneiden und in siedendem Salzwasser leicht bissfest blanchieren.

Die fertig gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstamper zu Püree verarbeiten.

Milch zum Kartoffelpüree gießen und zu einer homogenen Masse verarbeiten, bis das Kartoffelpüree geschmeidig und glatt ist. Mit Salz, etwas geriebener Muskatnuss und Sahne abschmecken.

Das Kartoffelpüree auf große Teller füllen, den blanchierten Spargel und den Schinken darauf anrichten. Mit gehobeltem Parmesan bestreuen und mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln.



für 4  
Personen