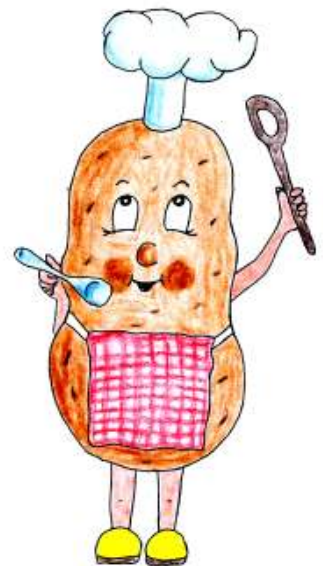




Kartoffeln

haben
immer **Saison**



Anbautipps - Trends

Neuheiten - Rezepte

Herausgeber:

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen

Nevinghoff 40

48147 Münster

Telefon: 0251 / 2376-0

Telefax: 0251 / 2376521

Siebengebirgsstraße 200

53229 Bonn

Telefon: 0228 / 703-1206

Telefax: 0228 / 703-8434

E-Mail: info@lwk.nrw.de

Internet: www.landwirtschaftskammer.de

Text, Gestaltung:

Marita Eissing/Carola Weber

Nachdruck oder Vervielfältigung

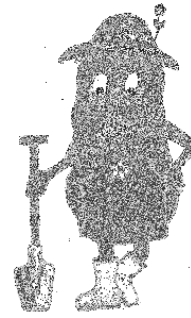
Die gesamte Produktinformation, Auszüge daraus oder auch einzelne Rezepte dürfen vervielfältigt werden.

Bitte beachten Sie:

Grundsätzlich muss auf jeder Seite die Quelle angegeben sein, z.B. durch die schon vorhandene Fußzeile:

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen

Kartoffeln für den Hobbygarten



Herkunft und Geschichte der Kartoffel

Kartoffeln gehören heute neben Brot zu unseren Grundnahrungsmitteln. Dabei war die nahrhaften und gesunden Knollen in Europa bis zur Entdeckung Amerikas im 16. Jahrhundert völlig unbekannt. Die Heimat der Kartoffel liegt in den Anden Südamerikas. Dort wurde sie vermutlich schon etwa 4000 vor Christus auf den Hochebenen (auf 3000m Höhe) angebaut. Noch heute finden wir zum Beispiel auf den Märkten von Lima und Cuzco ein großes Kartoffelangebot, nicht nur was die Menge, sondern auch was die Sorten betrifft. Es ist dort durchaus üblich, dass ein Bauer auf seinem Feld bis zu 15 verschiedene Sorten anbaut. Hier sind rote, blaue und gelbe Sorten genauso im Angebot wie die kleinen, schrumpeligen, durch Sonneneinstrahlung und nächtliche Fröste, gefriergetrockneten Knollen, die sich gut bevorraten lassen.

Lange sträubten sich die Mitteleuropäer Kartoffeln zu essen. Friedrich der Große entdeckte die Kartoffel als Grundnahrungsmittel für seine Soldaten, aber auch für die arme Bevölkerung. Erst nachdem er unter Androhung höchster Strafen den großflächigen Kartoffelanbau in Schlesien und Pommern durchsetzte, gewöhnte man sich auch in Deutschland an die „exotischen Früchte“. Heute gehören Kartoffeln und Kartoffelprodukte ganz selbstverständlich auf unseren Speiseplan. Im Handel sind zahlreiche Sorten erhältlich, die allgemein in drei Kategorien eingeteilt werden: "Festkochend", "Vorwiegend festkochend" und "Mehligkochend". Die im Handel erhältlichen Sorten unterliegen strengen Qualitätsbestimmungen. Ihnen gemeinsam ist die helle Schale und das weiße bis gelbliche Fruchtfleisch. Doch damit erschöpft sich die Sortenvielfalt der Kartoffel noch lange nicht. Nur wer Kartoffeln selbst anbaut, kann die geschmackliche und optische Vielfalt voll auskosten.

Anbau, Ernte und Lagerung

Kartoffeln kann man fast überall anbauen. Lediglich nasse und schwere Böden sind ungeeignet, da die Kartoffel dort schneller von Krank-

heiten befallen wird. Am besten geeignet sind sandige Lehm- oder lehmige Sandböden, die eine gleichmäßige Wasserversorgung sichern. Dies ist insbesondere für die Knollenentwicklung wichtig. Als Starkzehrer steht die Kartoffel in der Fruchtfolge nach einer Gründüngung oder nach Schwachzehrern. Empfehlenswert ist die vorjährige Aussaat von Leguminosen, wie Bitterlupinen, Sommerwicken, Erbsen oder Bohnen als Stickstoffsammler. Die organische Düngung mit 3,5 kg Kompost je qm erfolgt im sehr zeitigen Frühjahr, weil Kartoffeln keinen frischen organischen Dünger vertragen. Vor der Pflanzung arbeite man als Stickstoffdünger zusätzlich 100 - 200 g Rizinusschrot je qm ein. Werden die Kartoffeln mineralisch gedüngt, verwendet man etwa 60 g eines handelsüblichen Volldüngers je qm. Diese Angaben beziehen sich auf einen optimal mit Nährstoffen versorgten Boden.

Die Kartoffel ist eine sehr gute Vorfrucht, weil sie den Boden lockert. Für die Nachkultur im Herbst eignen sich zum Beispiel Spinat oder Stielmus.

Im zeitigen Frühjahr werden Saatkartoffeln der gängigen Sorten überall angeboten. Seltene Sorten oder gar Raritäten muss man dagegen suchen. Problematisch wird es bei Sorten, die amtlich als Saatkartoffel nicht zugelassen sind. Sie dürfen nur als Speisekartoffeln verkauft werden. Der Einkäufer darf sie nicht anbauen. Im Anhang sind einige Bezugsquellen für Saat- und Speisekartoffeln angegeben. Es lohnt sich aber, im Anzeigenteil von Gartenzeitschriften nach Hobbyzüchtern Ausschau zu halten. Etwa ab Mitte März beginnt man mit dem Vorkeimen. Dazu werden die Knollen mit den Augen nach oben dicht an dicht in flache Kisten gelegt und an einem hellen und kühlen Ort aufgestellt. Innerhalb von drei Wochen entwickeln sich die ca. 1 bis 3 cm langen Keime. Durch das Vorkeimen haben die Knollen einen Entwicklungsvorsprung von etwa 2 Wochen gegenüber nicht vorgekeimten Kartoffeln. Das hat nicht nur den Vorteil, dass man früher ernten kann, auch sind die Knollen schon weiter entwickelt, wenn evtl. die Krautfäule einsetzt.

Je nach Temperatur und Frostgefahr werden die Kartoffeln Ende März bis Anfang April mit den Keimen nach oben gepflanzt. Dazu sollte der Boden abgetrocknet und locker sein und eine Temperatur von 7 - 10° Celsius haben. Die Knollen werden in Reihen etwa 7 cm tief gepflanzt. Je nach Dicke des Pflanzgutes beträgt der Abstand in der Reihe 25 bis 40 cm, der Reihenabstand 50 bis 70 cm. Anschließend häufelt man etwas an, was im Laufe der Vegetationszeit zwei Mal wiederholt wird. Dadurch bilden sich an den mit Erde bedeckten Sprossen weitere Wurzeln und Knollen.

Der Anbau unter Folie oder Vlies hat sich nicht nur in Lagen bewährt, die spätfrostgefährdet sind, man erreicht dadurch auch ein beschleunigtes Pflanzenwachstum. Geeignet sind beispielsweise Schlitz- oder Lochfolien, unter denen die Luft- und Bodentemperatur 3 bis 5° Celsius höher liegt als im Freiland. Besteht keine Nachtfrostgefahr mehr, wird die Folie entfernt.

Geerntet wird frühestens drei Wochen nach Absterben des Laubes, wenn die Schale fest ist. Eine Ausnahme sind die Frühkartoffeln, die zum sofortigen Verzehr ausgemacht werden und nicht zur Einlagerung geeignet sind. Je nach Reifegruppe erntet man von Juli bis Anfang Oktober. Kartoffeln, die eingelagert werden, müssen ausgereift, sauber, trocken und unbeschädigt sein. Der Lagerraum muss kühl, trocken und gut lüftbar sein. Im Handel erhältliche Lattenkisten haben sich als Aufbewahrungsort gut bewährt. Man kann die Ware aber auch lose auf Lattenroste aufschütten, wobei die Schütthöhe 40 Zentimeter nicht überschreiten darf.

Krankheiten und Schädlinge

Kartoffeln werden von verschiedenen Krankheiten und Schädlingen befallen. In der Regel sind sie im Garten allerdings - abgesehen von der Kraut- und Knollenfäule - nicht problematisch und werden deshalb hier nur kurz behandelt. Zunächst einmal ist es wichtig, den Bestand unkrautfrei zu halten, denn *Unkraut* nimmt den Kartoffeln Licht, Wasser und Nährstoffe. Außerdem dienen sie zum Beispiel Blattläusen oder Kartoffelkäfern (hier die Unkräuter aus der Familie der Nachtschattengewächse) als Fraßwirte. Gehackt wird so lange, bis das Kartoffelkraut die Reihen abdeckt. Danach ist kaum noch mit Unkrautaufruch zu rechnen.

Ein Problem kann die *Kraut- und Knollenfäule* (*Phytophthora infestans*), eine Pilzkrankheit, werden. Aufgrund der frühen Ernte sind Frühsorten weniger gefährdet. Sie tritt insbesondere bei feuchtem Wetter auf. Die Pilzsporen überdauern an lebender organischer Masse. Deshalb ist äußerste Hygiene besonders wichtig. Dazu gehört das Aufnehmen aller Knollen und das Entfernen des gesamten Laubes vom Beet. Nicht vergessen, dass sich die Krankheitskeime auch im Kompost auf Kartoffelschalen oder Knollen (besonders auf keimenden Kartoffeln) gut entwickeln können und von dort aus den Kartoffelbestand im Garten befallen. Durch Regen und Wind gelangen Pilzsporen auf weitere Pflanzenteile und andere Pflanzen (Tomaten!). Die Blätter bekommen gelbbraune Flecken, rollen sich ein und sterben schnell ab. Diese Krankheit geht auf die Knolle über, auf der sich eingesunkene

Flecken bilden, unter denen sich das Fleisch rötlich braun verfärbt. Die Knollen faulen und sind nicht mehr zu verwenden. Vorbeugend sollte man auf eine gute Kaliversorgung achten, die das Pflanzengewebe kräftigt. Zu hohe Stickstoffgaben dagegen verursachen weiches, schwammiges Gewebe, das krankheitsanfällig wird. Ein weiter Pflanzabstand sorgt nach feuchter Witterung für rasches Abtrocknen des Laubes. Nachdem sich der Boden ab Mitte Mai ausreichend erwärmt hat, sollte man ihn mit Mulchmaterial bedecken, damit die Pilzsporen nicht durch aufspritzendes Regenwasser auf das Laub übergehen können. Da auch die Tomate von der Krautfäule befallen wird, sollte man nach Möglichkeit nicht beide Pflanzen im Garten anbauen. Beim ersten Auftreten der Krankheit müssen die befallenen Pflanzen sofort entfernt werden. Eine weite Fruchtfolge von mindestens vier Jahren ist als vorbeugende Maßnahme sehr wichtig.

Blattläuse gefährden die Kartoffel insofern, als dass sie Viruskrankheiten übertragen. Diese sind an hellgrün gescheckten oder schwarz gestrichelten Blättern zu erkennen, die oft eingerollt sind. Eine direkte Bekämpfung von *Virosen* ist nicht möglich. Die Pflanzen müssen entfernt und vernichtet werden. Auf der Fläche sollten mindestens vier Jahre keine Kartoffeln angebaut werden. Vorbeugend kann jedoch der Blattlausbefall bekämpft werden.

Saat- oder Speisekartoffel-Sorten (Auswahl seltener Sorten)

Sorte	Eigenschaften
Ackersegen	Mehlig kochend, gelbes Fleisch, sehr robust, würzig schmeckend
Aura	Länglich bis oval, gelbfleischig, ertragreich, festkochend mit gutem Geschmack
Bamberger Hörnle	Lang und dünn, fingerförmige Knolle, gelbe bis rosa Schale, hellgelbes Fleisch, festkochend, empfindlich gegen Krautfäule
Bona	Gelbe runde Kartoffel, mittelfrüh, vorwiegend festkochend mit gutem cremigen Geschmack
Dänische Spargelkartoffel	Auch "Asparges" genannt, große Fingerling Sorte, Schale und Fleisch gelb, festkochend, ertragreich, etwas empfindlich gegen Krautfäule
Desirée	Rotschalig, gelbfleischig, große Knolle, kräftiger Geschmack, festkochend
Early Rose	Auch "Frühe Rosenkartoffel" genannt, große rosa Knollen, länglichrund bis plattoval, weißes Fleisch, dünnschalig, frühe Sorte
Sorte	Eigenschaften

Edelgard	Rundlich, gelbe Schale, hellgelbes Fleisch, vorwiegend festkochend
Edzell Blue	Blaue Schale, weißes Fleisch, guter Kartoffelgeschmack, vorwiegend festkochend
Eigenheimer	Schale ocker mit violetter Tönung, oval, häufig unregelmäßig mit tiefen Augen, Fleisch gelb, Anfällig für Krebs und Krautfäule
Flava	Rundlich, gelbschalig, gelbfleischig, vorwiegend festkochend, mit gutem herben Geschmack
Golden Wonder	Mehligkochend, tiefgelbe Schale, weißes Fleisch und gutem würzigem Geschmack
Herrmanns Blaue	Vorwiegend festkochend, Schale und Fleisch blau, guter Geschmack
Institute de Beauvais	Gelbschalig mit rosa Flecken, herz- bis brötchenförmig, Fleisch hellgelb, vorwiegend festkochend, große Knollen in guter Qualität, hoher Ertrag
Jersey Royals	Langoval, gelbschalig, hellgelbes Fleisch, festkochend
King Edward VII	Oval bis birnenförmige Knolle, Schale ocker mit roten Augenflecken, Fleisch weiß
La Ratte d´Ardèche	Länglich, hörnchenförmige Knolle, empfindlich im Anbau, festkochend, sehr würziger Geschmack
Linzer Blaue	Knolle dunkelblau, Fleisch lila mit weißer Rinde, mehligkochend, ertragssicher, anfällig für Schorf
Linzer Rose	Langoval, Schale rot, Fleisch gelb, mittlerer Ertrag, widerstandsfähig gegen Krautfäule und Schorf
Mittelfrühe	Gelbe Schale, rundlich mit tiefen Augen, vorwiegend festkochend, hellgelbes Fleisch
Naglerner Kipfler	Gelbschalig, hörnchenförmige Knolle, sehr guter Geschmack, festkochend
Ostbote	Gelb, rundlich-oval, sehr robust und ertragreich, mehligkochend
Paterson Victoria	Rundlich, gelbschalig mit lila Augenstreifen, tiefe Augen, hoher Ertrag, relativ unempfindlich gegen Krautfäule
Piroschka	Rosarotschalig, oval und gelb im Fleisch, vorwiegend festkochend
Roseval	Rotschalig, länglich, festkochend, sie hat ein sehr gutschmeckendes, cremiges, außen rosa und innen gelbes Fleisch
Shetland Black	Mit schwarz-violetter Schale, lila marmoriertem Fleisch, gutem cremigen Geschmack, vorwiegend festkochend
Violette de Auvergne	Rund, lila Schale, Fleisch hellgelb, kräftiger Kartoffelgeschmack, mehligkochend

Bezugsquellen für Saat- oder Speisekartoffeln (Auswahl)

Viele Sorten sind im örtlichen Landhandel erhältlich. Je nach Verfügbarkeit kann man auch bei den unten genannten Adressen kleinere Mengen bestellen.

Bio-Hof Kleekamp, Kleekamp, Borgholzhausen Hofladen
Bio-Hof Maaß, Südtfeld 7, 33824 Werther Hofladen
Biolandhof Ellenberg, Ebstorfstr. 1, 29576 Barum Tel.: 05806/304; Fax: 05806/1250; e-mail: kartoffelvielfalt@t-online.de ; Internet: www.kartoffelvielfalt.de (aus biologischem Anbau)
Greenpeace Versandhandel, Michael Görtz GmbH & Co KG, Vorsetzen 53, 20458 Hamburg Tel.: 040/31184320
Hof Steinkröger, Nordfeldweg 32, 33659 Bielefeld-Senne Hofladen
Naturwuchs, Bardenhorst 15, 33739 Bielefeld-Vilsendorf Tel.: 0521/8751501; Fax. 0521/85356
Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V. (VEN), c/o Ursula Reinhard, Sandbachstr. 5, 38162 Schandelah, Tel. + Fax: 05306/1402; e-mail: ven.nutz@gmx.de
Versandhandel Manufaktur, Hiberniastr. 5, 45729 Waltrop Tel.: 02309/939050

Weitere Informationen erhalten Sie über:

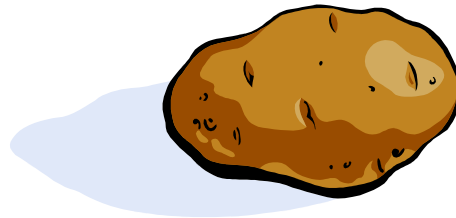
Brigitte Fahrner, Lacherweg 9, 72108 Rottenburg Tel.: 07472/24778
Dieter Hallbauer, Obermühle 26 a, 50321 Brühl Tel.: 02232/33441
Dr. Heidi Lorey, Bachstr. 5, 33803 Steinhagen Tel./Fax: 05204/7993; e-mail: lorey@owl-online.de
Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V. (VEN), c/o Ursula Reinhard, Sandbachstr. 5, 38162 Schandelah, Tel. + Fax: 05306/1402; e-mail: ven.nutz@gmx.de

Kartoffeln im Internet

Hier eine kleine Auswahl an Internetadressen zum Thema Kartoffel:

www.dainet.de/genres/eva/kartoffel.htm
www.mediatime.ch/gemuese/kartoffe.htm
www.kochen-und-geniessen.de/warenkunde/mkPage.cgi?id=13
www.ndrtv.de/das/tutgut/19961104.html
www.admin.ch/sar/fal/sorten/kagrond.html
www.kendzia.de/kartoffelmuseum/kartoffelsorten.htm
www.dainet.de/genres/infos/vern/vern4b.htm
www.kueche-genuss.de/lex046.htm
www.flora-garten.de/heft/top4/top4_9904.html
www.museen-in-bayern.de/Muenchen-Kartoffelmuseum.htm
www.kartoffelvielfalt.de
<http://www.wdr.de/tv/ardheim/>

Kartoffeln in der Ernährung



Kartoffeln sind prallgefüllt mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Zu einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung gehören sie ebenso wie Gemüse, Obst, Fleisch, Eier und Käse.

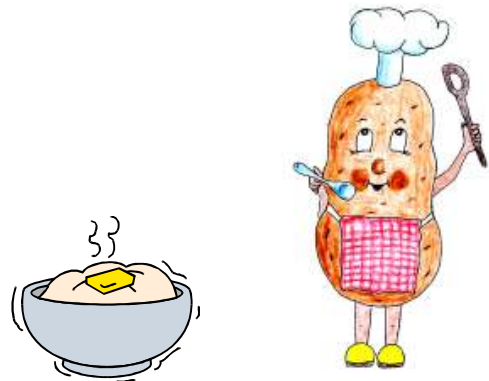
- **Energiespendende Kohlenhydrate.** Wichtigstes Kohlenhydrat der Kartoffel ist die Stärke, die erst durch Kochen als leicht verdauliche Energiereserve verwertbar ist. Unverdauliche Kohlenhydrate - die Ballaststoffe - sorgen für eine funktionierende Verdauung.
- **Hochwertiges Eiweiß** liefert die Kartoffel zwar in bescheidener, dafür umso wertvollere Menge. Sie hat von allen pflanzlichen Eiweißlieferanten den höchsten Anteil an verwertbarem Eiweiß. Der Fettanteil der Kartoffel liegt bei lediglich 0,1 %. Cholesterinfrei ist sie außerdem und somit allen denen besonders zu empfehlen, die ihre Fettbilanz aus gesundheitlichen Gründen im Auge behalten müssen.
- **Viele Vitamine** sorgen für körperliches Wohlbefinden und geistige Leistungskraft. Besonders reich ist die Kartoffel an den Vitaminen B1, B2 und C. So können schon 250 g Kartoffeln, das sind 3 bis 4 mittelgroße Knollen, den halben Tagesbedarf an Vitamin C decken.

Aufgrund des hohen Vitamin-C-Gehaltes wird die Kartoffel auch oft „Zitrone des Nordens“ genannt. Der Gehalt nimmt jedoch im Laufe der Lagerung langsam ab. Unter den Mineralstoffen ist besonders das Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor hervorzuheben. Mit 200 g Pellkartoffeln wird beispielsweise der tägliche Kaliumbedarf eines Erwachsenen gedeckt.

- **Wenig Kalorien.** Das Gerücht, Kartoffeln seien „Dickmacher“, kann man getrost vergessen. 100 g enthalten nur 68 kcal. Dick machen nur die fetten Beilagen wie Sahnesoßen oder üppiges Eisbein. Aber auch Kartoffelgerichte, die mit viel Fett zubereitet werden – wie etwa ein Kartoffelgratin mit Sahne und Käse oder die beliebten Bratkartoffeln - belasten das Kalorienkonto stark.

Daher unser Tipp: Auch fettarm zubereitete Kartoffeln sind ein Genuss. Nutzen Sie die schier unbegrenzte Vielfalt leckerer, gesunder Kartoffelgerichte. Sie sind als Inbegriff moderner, vollwertiger Ernährung wärmstens zu empfehlen.

Kartoffeln in der Küche



Vom richtigen Umgang mit Kartoffeln

Damit die wertvollen Inhaltsstoffe der Kartoffeln erhalten bleiben, kommt es auf eine optimale Lagerung und schonende Zubereitung an:

- ◆ Kartoffeln möglichst mit der Schale garen,
- ◆ Kartoffeln erst kurz vor dem Garen schälen,
- ◆ Kartoffeln in wenig Wasser garen oder im Siebeinsatz dämpfen,
- ◆ Kartoffeln beim Braten oder Frittieren immer in heißes Fett geben,
- ◆ Kartoffeln erst unmittelbar vor dem Verzehr zubereiten,
- ◆ längeres Warmhalten vermeiden.



Für jedes Rezept der richtige Kochtyp

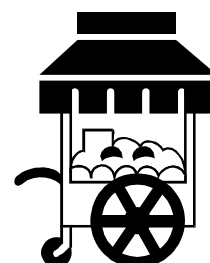
- Typ „**festkochend**“: springen beim Kochen nicht auf, bleiben fest, feinkörnig und feucht. Sie sind besonders für Salate, Salz-, Pell- oder Bratkartoffeln geeignet.
- Typ „**vorwiegend festkochend**“: springt beim Kochen nur leicht auf, ist mäßig feucht und deshalb für die Herstellung von Rösti und Pommes frites ebenso geeignet wie für Salz- und Pell- oder für Grillkartoffeln sowie für Gerichte mit Soßen oder Dips.
- Typ „**mehligkochend**“: grobkörnig, trockene Struktur, besonders für Eintöpfe, Suppen, Kartoffelpüree, Reibekuchen, Klöße und Kroketten geeignet.

Tipps zu Einkauf und Lagerung

- Probieren Sie einige Kartoffelsorten mit unterschiedlichem Kochtyp aus, bevor sie Kartoffeln in größeren Mengen einkaufen.
- Kaufen Sie die verschiedenen Kochtypen gezielt je nach Verwendungszweck.
- Die ersten Frühkartoffeln sollten möglichst in kleinen Gebinden immer frisch gekauft und verzehrt werden, da sie ihre guten Speiseeigenschaften schnell verlieren.
- Kartoffeln zum Einkellern sollen gesund, unbeschädigt, gut sortiert, trocken und sauber sein.
- Kartoffeln nie in Folienverpackungen lagern.
- Gute Lagerräume müssen kühl, frostfrei, trocken und dunkel sein. Die günstigste Lagertemperatur liegt bei 4° bis 8°C. Einkellerungskartoffeln sollten abgedeckt und nicht unnötig bewegt werden, um Keimbildung und Grünverfärbung zu vermeiden.
- Kartoffeln nicht zusammen mit Äpfeln lagern, denn Äpfel sondern ein Reifegas ab, das die Kartoffeln schrumpeln lässt.

**Kartoffeln
haben immer Saison**

er Nordrhein-We



Für alle, die Kartoffeln nicht selbst anbauen, bietet der Handel das ganze Jahr über heimische Sorten an.

Sehr frühe Sorten (ab Ende Mai / Anfang Juni)

... sind eine besondere Gaumenfreude. Die zarte Schale kann mitgegessen werden. Diese Sorten sollte man nicht einkellern, weil sie empfindlich sind und ihre guten Speiseeigenschaften schnell verlieren.

Frühe Sorten (ab Juli bis Mitte August)

... haben auch eine zarte Schale, können aber bis zum Herbst gelagert werden.

Mittelfrühe Sorten (Mitte August bis Ende September)

... und eine weitere Anzahl hochgeschätzter Sorten kommen jetzt auf den Markt. Diese Sorten lassen sich gut einkellern.

Mittelspäte bis sehr späte Sorten (ab September)

... eignen sich ebenfalls gut zur Einkellerung.

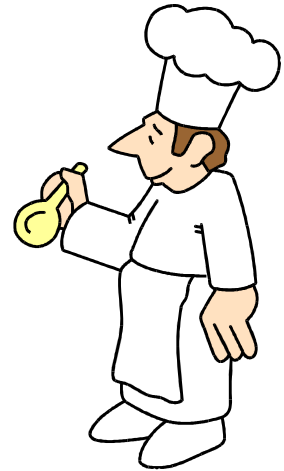
Einkaufen direkt beim Bauern



Auf vielen rheinischen Höfen kann man Kartoffeln und eine große Auswahl weiterer frischer Produkte einkaufen. Einen Bauernhof, der Ihre Wünsche erfüllt, finden Sie im Internet unter:

www.landwirtschaftskammer.de

Eine Auswahl an leckeren Kartoffel-Rezepten



Suppen:

Kartoffelcremesuppe	14
Kartoffelsuppe mit Sauerkraut	15

Vorspeisen:

Kartoffel-Terrine	16
-------------------------	----

Beilagen:

Gefüllte Knödel	17
Kümmel-Kartoffeln	18
Pommes frites vom Blech	19

Kleine Gerichte:

Kartoffelgratin	20
Kartoffelpfannkuchen mit grüner Sauce	21
Kartoffelpastete	23
Kartoffelkuchen vom Blech	25
Rheinischer Pillekuchen	26

Hauptgerichte:

Kartoffelgulasch	27
Kartoffelauflauf mit Gemüse	28
Kerbel-Kartoffeln	29
Pellkartoffeln mit Specksauce	30
Pikanter Kartoffelpudding	31
Ungarischer Kartoffelauflauf	33
Warmer Kartoffelsalat mit Speck	34

Kuchen:

Kartoffel-Apfelkuchen	35
-----------------------------	----

Nachspeise:

Süßer Kartoffelauflauf	36
------------------------------	----

Kartoffelcremesuppe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



500	g	mehlige Kartoffeln	waschen, schälen, in Würfel schneiden.
1		Möhre (ca. 80 g)	waschen, schälen, in Scheiben schneiden.
1		Zwiebel	pellern, würfeln. Das Gemüse in
40	g	Butter oder Margarine	andünsten.
3/4	Liter	Gemüsebrühe (Instant)	zu dem Gemüse geben, zum Kochen bringen und 20 Minuten garen lassen, danach mit dem Schnellmixstab des Handrührgerätes alles pürieren. Mit
		Salz und Pfeffer	würzen.
1/8	Liter	süße Sahne	zugeben, abschmecken.
3		Scheiben Toastbrot	Rinde entfernen, in kleine Würfel schneiden, in
30	g	Butter	goldbraun braten.
			Suppe in Suppentassen füllen, mit den Bröckchen bestreuen und sofort servieren.

Kartoffelsuppe mit Sauerkraut

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

preiswert



50	g	durchwachsener Speck	grob würfeln.
1	Stange	Porree (ca. 100 g)	putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
1		Möhre (ca. 80 g)	und
100	g	Knollensellerie	waschen, schälen, würfeln.
500	g	Kartoffeln	waschen, schälen und vierteln.
			Speck und Gemüse in
30	g	Butter oder Margarine	5 Minuten andünsten.
			Mit
1	Liter	Gemüsebrühe (Instant)	auffüllen und 20 Minuten kochen.
			Suppe durch ein grobes Sieb gießen, Speck herausnehmen, einige Gemüswürfel beiseite legen und den Inhalt des Siebes wieder in den Suppentopf zurückgießen. Suppe pürieren.
1/8	Liter	süße Sahne	Suppe mit aufkochen.
100	g	Schinkenspeck	würfeln, in
1	El	Öl	kross braten.
100	g	frisches Sauerkraut	fein hacken, in vorgewärmte Suppenteller geben. Mit der Suppe bedecken, Speck mit den restlichen Gemüswürfeln zugeben und mit
1	El	Schnittlauchröllchen	garnieren.

Kartoffel-Terrine

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



500	g	mehlige Kartoffeln	waschen, schälen, gar kochen. Noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.
			Masse mit
100	g	Frischkäse	verrühren. waschen, in ganz feine Röllchen schneiden und unterrühren.
1/2	Tl	Salz	
1	Prise	Pfeffer	
1	Bund	Schnittlauch	
1		Eiweiß	und
1/8	Liter	süße Sahne	getrennt steif schlagen, unterheben.
4	Blatt	weiße Gelatine	nach Vorschrift auflösen, in die Masse einrühren.
			Eine Kastenform (1,2 Liter) mit Klarsichtfolie auslegen. Masse einfüllen, über Nacht kühl stellen.
			Die Terrine kurz vor dem Servieren stürzen, die Folie abziehen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Tipp: mit geräucherten Lachsscheiben serviert, ist diese Terrine eine köstliche Vorspeise.

Gefüllte Knödel

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

raffiniert



500	g	Pellkartoffeln (mehligkochend)	pellen und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken.
			Die Kartoffelmasse mit
50	g	Grießmehl	
150	g	Mehl	
2		Eigelb	
30	g	Butter	und
1/2	Tl	Salz	zu einem Teig vermischen. Den Kartoffelteig etwas ruhen lassen. Aus dem Teig Knödel formen.
200	g	Kräuterfrischkäse	und
20	g	Butter	verrühren. Die Knödel damit füllen. Die Nahtstellen gut zusammendrücken.
		Salzwasser	In ausreichend ca. 15 Minuten sieden (jedoch nicht kochen) lassen.

Zu den Knödeln Braten, Gulasch oder Sauerkraut servieren.



Unser Küchentipp

Was tun, wenn Kartoffeln schrumpelig sind?

Einige Zeit ins kalte Wasser legen, dann lassen sie sich gut schälen.

Kümmel-Kartoffeln

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz schnell



800	g	junge Kartoffeln	waschen, bürsten und flach halbieren. Backblech oder Alufolie mit
		Öl	bestreichen, Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten darauf legen. Kartoffeln wenden, mit
2	TL	Kümmel	bestreuen und in den kalten Backofen setzen. Bei 200 Grad C (Umluft 180 Grad) 40-50 Minuten backen.

Unser Küchentipp



An neuen Kartoffeln kann man mit gutem Gewissen die Schale dran lassen. Sie ist außerordentlich dünn, so dass man sie nicht schmeckt. Schließlich sitzen unter der Schale die meisten Vitamine.

Pommes frites vom Blech

pro Person 

ganz einfach



2	große	Kartoffeln	gründlich bürsten, nicht schälen, mit dem Pommes frites-Schneider oder mit dem Küchenmesser in Stifte schneiden.
			Kartoffelstifte auf ein Backblech locker verteilen.
30	g	Öl	über die Kartoffelstifte geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad C ca. 20-30 Minuten backen. Nach 10 Minuten wenden. Mit
1	TL	Salz	bestreuen. So werden Pommes innen zart und außen knusprig.

Dazu passt: Tomatensoße, Kräutersoße oder Kräuterquark.

Übrigens: Pommes frites vom Blech energiearm, denn die verwendete Fettmenge ist sehr gering.

Kartoffelgratin

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

preiswert



1000	g	Kartoffeln (vorwiegend festkochend)	waschen, schälen, in hauchdünne Scheiben hobeln.
1		Knoblauchzehe	halbieren, eine Auflaufform damit ausreiben und mit
20	g	Butter	ausstreichen. Die Hälfte der Kartoffeln hineingeben, mit
		Salz	bestreuen, restliche Kartoffeln darauf verteilen, ebenfalls würzen.
1/4	Liter	süße Sahne	mit
100	g	Kräuterfrischkäse	verrühren, auf die Kartoffeln gießen, mit
100	g	geriebener Emmentaler	überstreuen.
			Im Backofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 60 bis 70 Minuten bei 180-200 Grad C (Umluft 160 Grad) backen. Eventuell zum Schluss mit Alufolie abdecken.

Dazu einen gemischten Blattsalat servieren.

Kartoffelpfannkuchen mit grüner Soße

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

vegetarisch



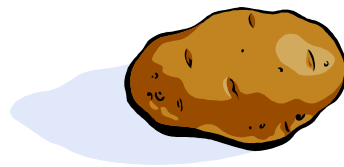
Grüne Sauce:

4		Eier (Größe L)	10 Minuten kochen, abschrecken und pellen. Das Eiweiß würfeln. Eigelb durch ein feines Sieb streichen, mit
1	TL	Senf (mittelscharf)	und
2	EL	Essig	verrühren.
1	Bund	gemischte Kräuter (z.B. Sauerampfer, Schnittlauch, Kerbel, Petersilie, Dill, Pimpinelle)	verlesen, fein hacken, mit Senf-Eigelb, Eiweißwürfeln, und
250	g	Schmand	und
150	g	saure Sahne	verrühren. Sauce mit
		Salz und Pfeffer	abschmecken, kaltstellen.

Kartoffelpfannkuchen:

350	g	mehlige Kartoffeln	schälen, in grobe Stücke schneiden und in wenig Wasser garen. Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken.
80	ml	Milch	zum Kochen bringen, unter das Püree rühren und erkalten lassen.
3-4	EL	Mehl	
2		Eier (Größe L)	
1/2	TL	Salz	und
1	EL	Schmand	zum Püree geben, verquirlen und 30 Minuten ruhen lassen.
200	g	Kartoffeln	schälen, grob reiben, unter den Teig heben.

1	TI	Öl	Jeweils in die Pfanne geben und aus dem Teig 8 kleine Pfannkuchen 3-4 Mi- nuten pro Seite backen.
			Die Pfannkuchen mit der grünen Sauce servieren.



Aus einem Kartoffellied
von Matthias Claudius (1740-1815)

Schön rötlich die Kartoffeln sind
und weiß wie Alabaster!
Sie dün* sich lieblich und geschwind
und sind für Mann und Frau und Kind
ein rechtes Magenpflaster.

*dün = verdauen

Kartoffelpastete

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



250	g	Pellkartoffeln	pellen, pressen und mit
60	g	Butter oder Margarine	
2		Eigelb	
1	TL	Salz	
1	Prise	geriebene Muskat- nuss	
50	g	geriebener Käse	
30	g	Mehl	
50	g	Paniermehl	vermengen, zu einem festen Teig kneten.
			Auf einer bemehlten Arbeitsflä- che zwei Teigböden ausrollen, ei- nen davon in eine gefettete Auf- laufform geben.
500	g	Champignons	putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
1		Zwiebel	pellen, würfeln, mit
60	g	Schinkenspeck	in kleine Würfel schneiden.
30	g	Butter oder Margarine	erhitzen, Zwiebeln und Speck dar- in glasig dünsten. Champignons zugeben und 5 bis 10 Minuten mit dünsten.
1	El	Mehl	Mit bestäuben und durchdünsten.
250	g	süße Sahne Salz und Pfeffer	hinzufügen, mit würzen.

Masse auf den Teigboden geben und mit dem zweiten Teigboden abdecken. Löcher in die Decke stechen und die Pastete im Backofen bei 220 Grad C (Umluft 200 Grad) ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Dazu einen gemischten Blattsalat reichen.

Marie Antoinette



In Frankreich warb Marie Antoinette mit einer Kartoffelblüte, die sie als Schmuckstück an ihrem Kleid trug, für den Anbau von Kartoffeln, die in keinem Menü des Königs fehlten.

Kartoffelkuchen vom Blech

Für 15 bis 20 Personen

lässt sich
vorbereiten



2,5	kg	Kartoffeln (festkochend)	mit der Schale gar kochen und ungepellt über Nacht kalt werden lassen. Dann pellen, grob raspeln, schichtweise mit Salz und Pfeffer bestreuen, locker in eine große Schüssel geben.
200	g	Zwiebeln	pellen und fein hacken.
200	g	durchwachsener Speck	fein würfeln, in knusprig ausbraten. Zwiebeln zugeben und 5 Minuten unter Rühren glasig dünsten.
30	g	Butterschmalz	
300	g	Gouda (am Stück)	grob raspeln, zu den Kartoffeln an den Schüsselrand geben. Von der Mitte aus alles locker mischen. Fettpfanne (des Backofens) mit ausfetten und die Masse locker darauf verteilen.
20	g	Butterschmalz	Bei 200 Grad C auf der 2. Einschubleiste von unten in 30-35 Minuten goldbraun backen. In Stücke schneiden. Entweder sofort servieren oder später 10 Minuten bei 200 Grad aufbacken.

Tipp: besonders geeignet für eine rustikale Party. Dazu gibt es Ge-grilltes und verschiedene Salate.

Rheinischer Pillekuchen

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



4		Eier (Größe L)	mit
1	Tl	Salz	
4	El	Mehl	zu einem glatten Teig verrühren.
1000	g	Kartoffeln (festkochend)	waschen, schälen und in 1/2 cm breite Stifte schneiden.
30	g	Butterschmalz	in einer großen Pfanne erhitzen, die Kartoffeln hineingeben und mit etwas
		Salz	bestreuen.
			Zugedeckt auf kleiner Flamme braten, bis die Kartoffeln fast gar sind.
			Den Eierkuchenteig darüber gießen und ohne Deckel weiterbraten, bis der Teig gestockt ist. Mit Hilfe eines Deckels wenden und die zweite Seite knusprig braun braten.

Zu einer zünftigen rheinischen „Pillekuchen-Mahlzeit“ gehören Rübenkraut und Schwarzbrot.

Kartoffelgulasch

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



50	g	Butter oder Margarine	erhitzen, würfeln und darin andünsten.
3		Zwiebeln	
30	g	Mehl	Mit überstäuben, anschwitzen lassen.
1/2	Liter	Milch	Mit auffüllen und ca. 10 Minuten quel- len lassen.
500	g	Fleischwurst	würfeln und
1000	g	Pellkartoffeln (festkochend)	in Scheiben schneiden, unter die Soße heben.
2	Bund	Petersilie	waschen, hacken, unter das Kar- toffelgulasch mischen.
3	El	Weißwein Salz und Pfeffer	Mit und würzen.

Dazu einen gemischten Rohkostsalat servieren.

Unser Küchentipp



Festkochende Kartoffeln sind ideal für Salz- und Bratkartoffeln, Kartoffelsalat sowie Rösti, denn dieser Kochtyp zerfällt nicht so schnell. Um bei Bratkartoffeln dem Zerfallen vorzubeugen, sollte man die Kartoffeln möglichst am Vortag bereits kochen, heiß abpellen und erkalten lassen. Darauf achten, dass die Kartoffeln beim Kochen nicht zu weich werden, denn sie garen beim Braten noch nach.

Kartoffelauflauf mit Gemüse

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

vegetarisch



800	g	mehlige Kartoffeln	waschen, schälen und kochen. Abgießen und mit
300	g	Buttermilch	zerstampfen, bis ein gleichmäßiges Püree entstanden ist. Masse mit
		Salz und Muskat	würzen.
			Püree mit dem Spritzbeutel an den Rand einer leicht gebutterten hitzefesten Form spritzen.
4		Eier (Größe M)	mit
		Salz und Pfeffer	verquirlen.
200	g	Lauch bzw.	und
		Frühlingszwiebeln	waschen, putzen und in feine
200	g	Möhren	Streifen schneiden, mit
100	g	Buttermilch	unter die Eimasse rühren, dann die Mischung in die Mitte der Form geben.
			Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad C (Umluft 180 Grad) ca. 20 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt ist.

Kerbel-Kartoffeln

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



1000	g	kleine Kartoffeln (festkochend)	waschen, schälen, kochen.
30	g	Butter	erhitzen,
40	g	Mehl	einrühren und anschwitzen. Mit
1/4	Liter	Milch	und
1/4	Liter	Gemüsebrühe (Instant)	ablöschen und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Mit
		Salz und Pfeffer	würzen.
1	Bund	Petersilie	und
1/2	Bund	Kerbel	waschen, fein hacken und zur Sau- ce geben. Kräuter pürieren, bis die Sauce zart grün geworden ist.
1/4	Bund	Kerbelblätter	vorsichtig unter die Bechamelsauce rühren.
200	g	geräucherte Lachs- scheiben	in Streifen schneiden und mit den Kartoffeln in die Sauce geben. Mit
		Kerbelblättchen	garnieren.

Tipp: statt geräuchertem Lachs kann man auch frisches Lachsfilet verwenden: das Filet 5 Minuten in der heißen Sauce gar ziehen lassen.

Pellkartoffeln mit Specksauce

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



150	g	Zwiebeln	pelln und würfeln.
120	g	durchwachsener Speck	Speck in der Pfanne ausbraten. Zwiebelwürfel zugeben und goldgelb braten.
1000	g	kleine Kartoffeln	waschen, in der Schale weich kochen.
250 150	g g	Schmand saure Sahne	mit verrühren. Dreiviertel der Speckmischung in die Sahne rühren, mit Pfeffer (aus der Mühle) und Salz würzen. Pellkartoffeln mit der Sauce anrichten, die restlichen Speckwürfel darüber streuen.

Dazu einen Blattsalat reichen.



Unser Küchentipp

Was tun, wenn Kartoffeln angebrannt sind?

Nicht angebrannte herausholen und in einem neuen Topf mit Salzwasser wieder aufkochen.

Pikanter Kartoffelpudding

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

braucht etwas
Zeit



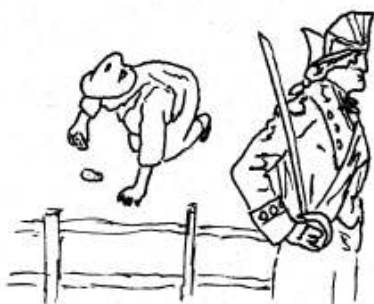
500	g	mehlige Kartoffeln	waschen und mit der Schale garen. Abgießen und pellen. Heiß durch die Kartoffelpresse drücken.
60	g	Butter	schaumig rühren. Abwechselnd die Kartoffelmasse und einrühren.
4		Eigelb	
1	Bund	Petersilie	waschen, fein hacken.
1		Zwiebel	pellen, fein würfeln.
2		altbackene Brötchen	würfeln, in eine Schüssel geben, mit
5	El	Milch	beträufeln. Zusammen mit Petersilie und Zwiebel in
20	g	Butter oder Margarine	ca. 5 Minuten andünsten. Abkühlen lassen.
50	g	geriebener Emmentaler	und zum Kartoffelteig geben. steif schlagen und unterziehen.
2-3	El	Mehl	
1	Prise	geriebene Muskatnuss	
4	El	Milch	
4		Eiweiß	
		Butter oder Margarine Semmelbrösel	Eine Puddingform mit gut einfetten und mit ausstreuen.



Den Kartoffelteig einfüllen (Form darf nur 3/4 gefüllt sein, da der Pudding noch aufgeht). Die Form schließen und in ein kaltes Wasserbad stellen (das Wasser darf nur bis 2 Finger breit unter den Rand der Puddingform reichen). Zum Kochen bringen. Den Pudding bei schwacher Hitze in ca. 60 Minuten garen. Vor dem Stürzen die Form öffnen und den Pudding ca. 15 Minuten ausdämpfen lassen.

Tipp: mit einer Tomatensauce und einem gemischten Salat der Saison ist dieser Kartoffelpudding ein leckeres Hauptgericht.

Der Trick mit der Kartoffel



Es war gar nicht so einfach, die Deutschen zu Kartoffeleßern zu machen. Trickreich hat es der „Alte Fritz“ aber geschafft: Er ließ Kartoffelfelder von seinen Soldaten bewachen. Die Leute hielten die Knollen deshalb für wertvoll, stibitzten einige und bauten sie an. Von da an waren Kartoffeln die Lieblingskinder in unseren Küchen.

Ungarischer Kartoffelauflauf

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



1000	g	Kartoffeln (vorwiegend festkochend)	waschen, schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden.
250	g	Tomaten	kurz überbrühen, abziehen und in Scheiben schneiden.
2 1		rote grüne Paprikaschote	und waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden.
200	g	Gouda (mittelalt)	grob raspeln.
		Salz und Pfeffer	Kartoffelscheiben mit mischen. Die Hälfte davon in eine gebutterte Auflaufform füllen. Darauf Tomaten, Paprikaschoten und Käse in der genannten Reihenfolge geben. Mit den restlichen Kartoffelscheiben bedecken.
1/4 50	Liter g	süße Sahne Butter	darüber geben, und in Flöckchen aufsetzen.
			Im Backofen bei 200-220 Grad C (Umluft 180-200 Grad) ca. 60-70 Minuten backen.

Dazu grünen Salat und gebratenes Kasseler servieren.

Warmer Kartoffelsalat mit Speck

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



1000	g	Kartoffeln (vorwiegend festkochend)	waschen, in der Schale kochen und noch heiß pellen. Abgekühlt in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
300	g	durchwachsener Speck	in kleine Würfel schneiden und in knusprig braun braten.
2	El	Öl	pellen, fein würfeln, dazugeben und kurz mitbraten.
1	große	Zwiebel	
1/8	Liter	Gemüsebrühe (Instant)	mit
1	Tl	scharfer Senf	
6	El	Essig	und
1	Prise	Pfeffer	mischen und einmal aufkochen.
			Die Marinade über die Kartoffeln gießen und gut vermischen. Die Speck- und Zwiebelwürfel unterheben.
1	Bund	Schnittlauch	waschen, in Röllchen schneiden, über den Salat streuen und sofort servieren.

Dazu einen Rohkostsalat reichen.

Kartoffel-Apfelkuchen

gelingt leicht



Für den Teig:

300	g	Pellkartoffeln	pellieren, fein zerstampfen und abkühlen lassen.
-----	---	----------------	--

150	g	Butter	und zu einer cremigen Masse verrühren.
150	g	Zucker	
4		Eier	

1	Pckch.	Vanillezucker	und
1	Pckch.	Backpulver	mit
150	g	Mehl	mischen und zusammen mit dem Kartoffelpüree unter die Ei-Zucker-Masse rühren.

Für den Belag:

1,5	kg	Äpfel (säuerlich)	waschen, schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden.
-----	----	-------------------	--

Den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen und die Äpfel schuppenförmig darauf verteilen.

Für die Streusel:

200	g	Mehl	und zu Streuseln verarbeiten und auf dem Kuchen verteilen. Bei 170 bis 200 °C 40-55 Minuten backen.
180	g	Zucker	
80	g	gemahlene Haselnüsse	
180	g	Butter	
1	TL	Zimt	

Den Blechkuchen nach dem Abkühlen in Stücke schneiden und mit Schlagsahne servieren.

Süßer Kartoffelauflauf

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

raffiniert



75	g	Butter oder Margarine	mit
75	g	Zucker	und
3		Eigelb	schaumig rühren.
1000	g	gekochte Kartoffeln	(am Vortag gerieben) untermen- gen.
1		Zitrone	abreiben und zusammen mit
1/2	Pckch.	Backpulver	zugeben.
3		Eischnee	unterziehen und in eine gefettete Auflaufform geben. Mit
30	g	geriebener Zwieback	bestreuen.
50	g	Butter	in Flöckchen aufsetzen.

Tipp: eventuell unter die Auflaufmasse 300 g Apfelstückchen mischen oder die Form damit auslegen.

Wir wünschen
gutes Gelingen
und
guten Appetit

