

Gut zu wissen

Die Geschichte der Kartoffel

Die Kartoffel kommt ursprünglich aus den Anden in Südamerika. Im 16. Jahrhundert brachten die Spanier die Knollen von dort mit, doch es dauerte eine Weile, bis die Kartoffel sich als Nahrungspflanze auf dem europäischen Kontinent durchsetzte. Die Gründe dafür waren mangelnde Informationen über den Nährwert der Kartoffel, schlecht an das europäische Klima angepasste Sorten und eine gehörige Portion Skepsis. Dennoch wurde die Kartoffel in den Gärten und Gewächshäusern der Herrscher kultiviert: Man bewunderte die Blüten der exotischen Pflanze.

Erst im 18. Jahrhundert nahm der Anbau von Kartoffeln Fahrt auf. Es mussten mehr Nahrungsmittel für eine ständig wachsende Bevölkerung produziert werden, und die Kartoffel erwies sich als die Rettung, zumal sie regen- und kältebeständiger ist als Getreide. Ein großer Förderer der Kartoffel in Deutschland war der preußische König Friedrich II. Er förderte den Anbau und verschenkte Saatkartoffeln, noch heute werden deshalb Kartoffeln an seinem Grab abgelegt. Die Kartoffel bot nun Nahrungssicherheit, wenn die Getreideernte in einem schlechten Jahr ausfiel, sie konnte früh geerntet und über den Winter gelagert werden.

Die Geschichte der Kartoffel ist allerdings nicht nur rosig, denn Mitte des 19. Jahrhunderts wurden die Kartoffeln in Europa von der Kraut- und Knollenfäule befallen und Millionen Menschen litten unter einer Hungersnot. Viele verhungerten.

In der Folge wurden neue Sorten mit besserer Resistenz gegen den verheerenden Pilz eingeführt.

Sind Kartoffeln gesund?

Ja, das sind sie. Kartoffeln sind glutenfrei, fettarm und eine gute Quelle für Vitamin C, Eisen und Kalium sowie für Ballaststoffe, B-Vitamine und Mineralstoffe.

Im Vergleich zu Reis und Nudeln haben Kartoffeln in puncto Nährstoffgehalt klar die Nase vorn. Außerdem haben sie weniger Kalorien und sättigen gut.

Wie gesund die Kartoffel ist, hängt natürlich auch davon ab, wie man sie zubereitet. Bei frittierten oder mit Sahne gratinierten Kartoffeln und Kartoffelpüree sollte man sich auf kleinere Portionen beschränken.

Kartoffelsorten und -arten

In Deutschland, Österreich und der Schweiz stammen die meisten Kartoffeln aus dem heimischen Markt, dennoch werden Knollen aus anderen EU-Staaten importiert und im Winter sogar aus Ägypten und Israel. In Sachen Bio-Anbau hinkt die Kartoffelwirtschaft hinterher: In Deutschland stammten nur 4 % der gesamten Erntemenge 2020, dem Zeitpunkt der letzten Erhebung, aus ökologischem Anbau. Aber wir Verbraucher haben einen großen Einfluss: Indem wir heimische und biologisch erzeugte Kartoffeln



Parmesankartoffeln aus dem Ofen

Kartoffeln und Käse – das ist definitiv eine gute Kombination! Wenn Sie gekochte Kartoffeln vom Vortag übrig haben, können Sie diese mit den restlichen Zutaten im Ofen aufwärmen. Oder Sie befolgen das Rezept von Anfang an und bereiten sie frisch zu.

Welche Kartoffeln?

**kleine festkochende
oder mehligkochende**

Portionen

4–6

Ofentemperatur

220 °C

Zutaten

**1kg kleine Kartoffeln
oder halbierte große**

2–3 EL Olivenöl

1 EL Meersalz

1 TL Pfeffer aus der Mühle

½ TL Chilipulver

100 g Parmesan, fein gerieben

frische, fein gehackte Petersilie,

Parmesan und Meersalz

zum Garnieren

1. Die Kartoffeln 10 Minuten in Salzwasser kochen. Dann abgießen (gut ausdampfen lassen, damit sie völlig trocken sind) und auf ein tiefes Blech legen.

2. Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chilipulver zu den Kartoffeln geben und gut vermischen. Die Kartoffeln gut verteilen – sie sollten möglichst nicht übereinanderliegen.

3. Das Blech für 10–15 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen, bis die Kartoffeln goldbraun und weich sind. Zwischendurch immer wieder aus dem Ofen nehmen und ein wenig schütteln, damit sie gleichmäßig braun werden.

4. Nach Ablauf der 15 Minuten mit Parmesan bestreuen und gut vermischen. Dann erneut für 5–10 Minuten in den Ofen stellen, bis der Parmesan geschmolzen und ein wenig braun geworden ist.

5. Die Kartoffeln auf einer Platte anrichten und mit fein gehackter Petersilie, noch mehr geriebenem Parmesan und Meersalz bestreuen.

Kartoffeln am Spieß (Spiral- oder Tornadokartoffeln)

Wenn Sie etwas Lustiges mit Kartoffeln machen möchten, empfehle ich Spiralkartoffeln! Die Idee kommt ursprünglich aus Korea. Dort sind sie als Street Food bekannt, werden frittiert und mit verschiedenen Toppings verfeinert. Hier habe ich es recht einfach gehalten: Die Kartoffeln werden im Ofen geröstet und mit einer Chilimayonnaise serviert. Aber was Sie dazu reichen möchten, bleibt Ihnen überlassen! Die Spiralen lassen sich am einfachsten mit einem Spiralschneider herstellen, aber keine Sorge, es klappt auch, wenn Sie keinen besitzen.

Welche Kartoffeln?

mittelgroße festkochende

Portionen

4–6

Ofentemperatur

200 °C

Zutaten

8–10 Kartoffeln

Olivenöl

Gewürze nach Belieben

1. Die Kartoffeln waschen und schrubben, bis sie sauber sind. Wenn Sie einen Spiralschneider haben, verarbeiten Sie die Kartoffeln damit und fädeln die Streifen auf Spieße auf. Alternativ die Kartoffeln etwa 5 Minuten kochen, bis sie etwas weicher sind, dann einen Spieß der Länge nach durch die Kartoffeln stecken. Um Spiralen zu erzeugen, mit einem Messer bis zum Spieß einschneiden und dann die Kartoffel drehen und drehen, während Sie das Messer festhalten. Versuchen Sie, gleichmäßig dicke Spiralen hinzubekommen.
2. Anschließend die Spiralen leicht auseinanderziehen und innen und außen so gut es geht mit Öl einstreichen. Mit Salz und anderen Gewürzen nach Geschmack bestreuen.
3. Jetzt müssen Sie die Spieße quer über ein tiefes Blech oder eine Ofenform legen, sodass die Kartoffelspiralen frei hängen.
4. Im Ofen etwa 30 Minuten braten, bis sie goldbraun und weich sind.



INAS TIPP

Natürlich können Sie die Spiralkartoffeln auch frittieren (in Öl oder in der Heißluftfritteuse), damit sie noch knuspriger werden.



Kartoffelgratin mit Brühe (*Pommes boulangère*)

Lust auf überbackene Kartoffeln, die innen schön weich sind und an der Oberfläche knusprig, und das ganz ohne Sahne? Dann sollten Sie Pommes boulangère, also Bäckerinkartoffeln, ausprobieren. Im Grunde handelt es sich um ein leichteres Kartoffelgratin. Sein Geheimnis steckt in der Brühe, in der die Kartoffeln gegart werden. So einfach ist das. Das Rezept lässt sich unendlich variieren, zum Beispiel indem Sie Speck hinzufügen oder das Gericht zusätzlich mit Käse bestreuen. Das waren nur zwei meiner spontanen Ideen. Sicher haben Sie noch mehr!

Welche Kartoffeln?

festkochende

Portionen

6–8

Ofentemperatur

200 °C

Zutaten

1 Zwiebel,
in feine Scheiben geschnitten
3 Knoblauchzehen,
in feine Scheiben geschnitten
**500 ml Gemüse-, Hühner-
oder Rinderkraftbrühe**
600 g Kartoffeln,
in feine Scheiben geschnitten
50 g Butter oder Margarine,
gewürfelt, plus mehr zum Anbraten
Salz und Pfeffer
frische Petersilie zum Garnieren,
fein gehackt

1. Zwiebeln und Knoblauch in etwas Butter weich braten.
2. Währenddessen die Brühe zum Kochen bringen.
3. Eine Hälfte der Kartoffelscheiben in eine Ofenform legen. Gut andrücken. Darauf Zwiebeln und Knoblauch verteilen, dann darauf die restlichen Kartoffeln schichten. Die oberste Schicht der Kartoffeln in einem schönen Muster legen.
4. Schließlich das Ganze mit der Brühe übergießen und mit Butterwürfeln belegen.
5. Im vorgeheizten Backofen 30–40 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich sind. Falls sie dabei zu braun werden, können Sie die Form mit Alufolie oder Backpapier abdecken.
6. Frischen Pfeffer darübere mahlen und zum Schluss mit Salzflocken und fein gehackter Petersilie bestreuen. Achtung! Wie ein Gratin mit Sahne auch dürfen diese Kartoffeln gerne ein wenig auskühlen, bevor sie serviert werden. Sie speichern die Wärme gut.



INAS TIPP

Am besten heben Sie die schönsten Kartoffelscheiben für die oberste Schicht auf. Die Schichten darunter dürfen ruhig durcheinander sein, aber für die Oberfläche, die man sehen kann, sollten Sie sich etwas Zeit nehmen.





Kartoffeln aus der Pfanne und frittiert

SEITE 108–137

Kroketten

Es ist verlockend und einfacher, fertige Kroketten aus der Tiefkühlabteilung zu kaufen, aber versuchen Sie doch wenigstens einmal, sie selbst zu machen. Es ist unkompliziert und macht Spaß. Wenn Sie gerne mit den Kindern in der Küche stehen, ist dies ein tolles Rezept, um zu üben. Ob Sie mit ihnen frittieren möchten, entscheiden Sie selbst. Alternativ bereiten Sie die Kroketten einfach im Ofen zu.

Welche Kartoffeln?
mehligkochende

Portionen
6–8 (50 Kroketten)

Zutaten
1 kg Kartoffeln
4 Eigelb (das Eiweiß aufheben)
Salz
gemahlene Muskatnuss (optional)

Zum Panieren:
1 Ei
4 Eiweiße (von den Zutaten oben)
100 g Weizenmehl
200 g Paniermehl, Semmelbrösel
oder Panko

1 l Frittieröl

1. Die Kartoffeln weich kochen, dann abgießen, ausdampfen lassen, bis sie völlig trocken sind, und schälen.

2. Jetzt die Kartoffeln zerdrücken, je feiner, desto besser. Wenn das Püree etwas abgekühlt ist, die Eigelbe unterrühren und das Ganze mit Salz und nach Belieben Muskat abschmecken. Das Kartoffelpüree zu kleinen Rollen formen und in gleich große längliche Kroketten schneiden. Alternativ können Sie die Stücke auch zu Kugeln rollen.

3. Das Ei und die Eiweiße in einer Schüssel verquirlen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

4. Weizenmehl und Paniermehl auf zwei Teller geben und jeweils mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Eine Krokette nach der anderen zunächst im Weizenmehl, dann im Ei und schließlich im Paniermehl wenden. (Sollen die Kroketten besonders knusprig werden, können Sie sie jetzt noch einmal in Ei und anschließend Paniermehl wenden.) Nach dem Panieren auf ein Brett legen.

7. In einem Topf das Öl auf 180 °C erhitzen. Die Kroketten nacheinander frittieren. Nach etwa 4 Minuten sind sie fertig. Sie sollten eine schöne Farbe haben. Vor dem Servieren auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen und bei Bedarf im Ofen warm halten.



INAS TIPP

Kroketten lassen sich einfrieren. Dafür vollständig abkühlen lassen, in Gefrierdosen legen (am besten mit Papierlagen dazwischen) und im Tiefkühler aufbewahren. Dann entweder im gefrorenen Zustand aufwärmen oder bei Zimmertemperatur auftauen lassen, bevor sie in den Ofen kommen.





Indische Kartoffeln

Dies ist eine sehr einfache Mahlzeit mit massenhaft Geschmack! Statt die Kartoffeln nur in Wasser zu kochen, werden sie in einer Art Currysauce gegart. Und wenn sie weich sind, kochen Sie die Sauce ein, bis sie eindickt und die Kartoffeln überzieht. Dann nur noch etwas Grün – in diesem Fall Erbsen – hinein, und schon ist das Gericht fertig! Dazu passen ein leicht würziges Chutney und Naan-Brot. Perfekt!

Welche Kartoffeln?

festkochende

Portionen

4–6

Zutaten

1 TL ganzer Kümmel
(oder ganzer Kreuzkümmel)
2 TL Senfkörner
Öl zum Braten
1 rote Zwiebel, fein gehackt
1 große Tomate
3 Knoblauchzehen
3 cm frischer Ingwer, geschält
½ TL Kurkuma
2 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Garam Masala
½ TL Chilipulver
1kg Kartoffeln, in Würfel geschnitten
1 TL Salz
150 g Erbsen (TK)
frischer Koriander
Zitrone

1. In einer großen Pfanne mit Deckel Kümmel und Senf in ein wenig Öl braten, bis die Gewürze anfangen zu duften. Die Hitze reduzieren, die Zwiebel hinzufügen und braten, bis sie weich ist.

2. Währenddessen Tomate, Knoblauch und Ingwer in einer Küchenmaschine zu einer glatten Masse verarbeiten. Sie können das auch mit einem Pürierstab erledigen.

3. Die Tomatenmischung in die Pfanne geben und einkochen, bis der größte Teil der Flüssigkeit verdampft ist.

4. Kurkuma, Koriander, gemahlene Kreuzkümmel, Garam Masala und Chilipulver hinzugeben und 1 Minute weiterbraten. Jetzt sollte ein wunderbarer Duft aus Ihrer Pfanne aufsteigen!

5. Kartoffeln, Salz und 200 ml Wasser unterrühren, dann alles 15–20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

6. Die Erbsen in die Pfanne geben und ohne Deckel weitergaren, bis der größte Teil der Flüssigkeit verdampft ist und die Erbsen durcherhitzt sind. Mit Salz abschmecken.

7. Servieren Sie die Kartoffeln mit etwas frischem Koriander und einem guten Spritzer Zitronensaft.



INAS TIPP

Indische Kartoffeln eignen sich auch gut als Teil einer größeren indischen vegetarischen Mahlzeit, zum Beispiel als Beilage zu Linsendals und Currys. Zusätzlich zu den Kartoffeln können Sie auch Blumenkohl in das Gericht geben. Und wenn Sie keine Erbsen mögen, ersetzen Sie sie durch frischen Spinat.

Streichholzkartoffeln (Kartoffelsticks)

Dieser Snack ist gefährlich gut, also seien Sie gewarnt. Außerdem macht die Zubereitung Spaß. Die Kartoffeln werden in Stäbchen in Streichholzgröße geschnitten.

Mit einer Mandoline mit Julienneeinsatz ist das ganz einfach.

Über die Würzung können Sie selbst entscheiden. Ich liebe scharfe Paprika, daher sind bei mir die Kartoffelsticks großzügig damit gewürzt. Wenn Sie andere Gewürze bevorzugen, nehmen Sie einfach diese. Und bevor Sie loslegen, sehen Sie sich die Anleitung zum Frittieren auf Seite 128 an.

Welche Kartoffeln?

festkochende

Portionen

8–12

Zutaten

1 TL edelsüßes Paprikapulver

1 TL Salz

1 TL rosenscharfes Paprikapulver

1kg Kartoffeln

2 l Frittieröl

1. Die Gewürze in einer Schüssel mischen und zur Seite stellen.

2. Die Kartoffeln von Hand oder mit der Mandoline in feine, lange Stifte schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Auf einem sauberen Geschirrtuch verteilen, mit einem weiteren Tuch bedecken und so gut wie möglich trocknen.

3. In einem Topf das Frittieröl auf 180 °C erhitzen. Wenn Sie kein Thermometer besitzen, können Sie prüfen, ob das Öl heiß genug ist, indem Sie einen Brotwürfel hineinwerfen. Wenn das Öl rund um das Brot sprudelt, ist es heiß genug.

4. Eine Handvoll Kartoffelstifte in das Öl absenken. Das wird heftig sprudeln, machen Sie also langsam und seien Sie vorsichtig. Die Stäbchen goldgelb frittieren. Dann herausnehmen, überschüssiges Öl abschütteln und die Sticks auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen. Das Öl wieder auf die gewünschte Temperatur bringen und mit der nächsten Portion fortfahren.

5. Die frittierten Kartoffelstifte noch heiß auf einen Teller geben. Mit ein wenig Gewürzmischung bestreuen und gut vermischen. Dann in eine Schüssel umfüllen und servieren.



INAS TIPP

Wenn Sie mit dem Frittieren fertig sind, lassen Sie das Öl vollständig abkühlen. Dann gießen Sie es durch ein feinsmaschiges Sieb und füllen es zur Aufbewahrung in die Flasche zurück. So können Sie es erneut verwenden.