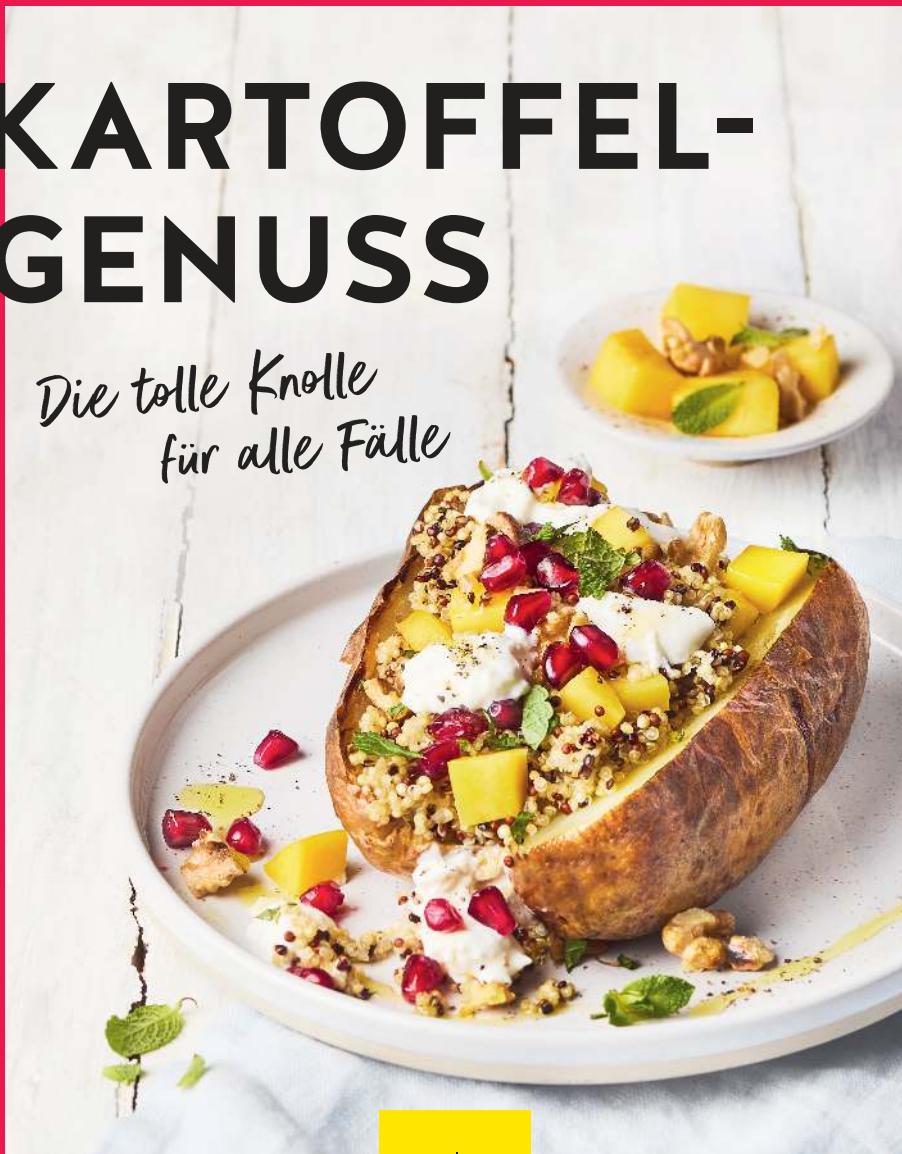


KÜCHENRATGEBER

Matthias F. Mangold

KARTOFFEL-GENUSS

Die tolle Knolle
für alle Fälle



GU

DIE GOLDENEN REGELN

zum Einkaufen und Lagern

Schon beim Kartoffeleinkauf sind Ihre Sinne gefragt: Optik und Haptik der Knollen wollen genau untersucht sein, statt nur zuzugreifen.
Auch beim Lagern gibt es einige Dinge zu beachten.

1.

AUSSEHEN UND DRUCKTEST

Die Farbe der Kartoffeln sollte gleichmäßig gelbbraun sein, ohne dunkle oder grüne Stellen aufzuweisen. Außerdem immer darauf achten, dass sich die Oberflächen glatt, straff und prall anfühlen und weder Runzeln noch Keime zu sehen sind. Auf Druck mit den Fingern sollten sie nicht nachgeben.

2.

MIT DER NASE VORAN

Vor allem nach längeren Regenphasen kommt es vor, dass manche Kartoffeln schon im Laden zu faulen beginnen. Also ruhig mal am Netz riechen, bevor es in den Einkaufswagen wandert: Ein angenehm erdiger Geruch ist optimal.

3.

WENIGER IST MEHR

Im Zweifel lieber keine großen Säcke mit Kartoffeln kaufen, sondern nur so viel, wie man innerhalb der nächsten zwei Wochen auch verwerten kann. Damit lässt sich vermeiden, die Lebensmittel wegwerfen zu müssen.

4.

KÜHL UND DUNKEL

Der beste Ort zum Lagern einer größeren Menge Kartoffeln ist ein gut durchlüfteter, trockener und dunkler (Keller-)Raum. Dort sollte es kühl, aber frostfrei sein. Der Kühlenschrank bzw. das Gemüsefach sind nur kurzfristig geeignet: Darin ist es zu kalt und die Luft kann nicht zirkulieren.

5.

ALTERNATIVE: KARTOFFELTOPF

Kein kühler (Keller-)Raum vorhanden? Dann ist ein Kartoffeltopf (aus Ton, Keramik oder Terrakotta) empfehlenswert, der ein ausgleichendes Klima schafft: trocken, lichtgeschützt und kühl. Das Material ist atmungsaktiv und verzögert das Faulen und Keimen der Früchte, auch durch die Öffnungen kann Luft zirkulieren. Egal wo sie lagern: Keimende Exemplare sollten Sie regelmäßig aussortieren.



5.

EINFLUSS AUF DEN BLUTZUCKERSPIEGEL

Kartoffeln haben einen relativ hohen glykämischen Index, was den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lässt. Das lässt sich aber durch die richtige Zubereitung positiv beeinflussen: Abgekühlte und wieder aufgewärmte Kartoffeln enthalten resistente Stärke, die langsamer verdaut wird und den Blutzuckerspiegel stabiler hält.



6.

DAUERHAFT SATT

Mit ihrem hohen Ballaststoffgehalt und den komplexen Kohlenhydraten sorgen die Erdäpfel für ein ausgeprägtes und dauerhaftes Sättigungsgefühl. Das bedeutet auch weniger Heißhungerattacken.

7.

ANTIOXIDATIVE WIRKUNG

Kartoffeln enthalten sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Karotinoide, die als Antioxidantien wirken: Sie schützen die Zellen vor Schäden durch freie Radikale und können das Risiko für chronische Krankheiten senken.

8.

ENTSCHEIDEND: DIE ZUBEREITUNG

Beim Braten und Frittieren nehmen Kartoffeln viel Fett auf, wodurch ihre Kalorienzahl deutlich steigt und ihr gesundheitlicher Wert sinkt. Mit Schale gekocht, gedämpft oder gebacken bleiben die wertvollen Nährstoffe weitgehend erhalten. Mit nährstoffreichen Beilagen, wie Gemüse und hochwertigen Eiweißquellen (z. B. Fisch, Huhn, Nüsse, Linsen, Eier oder Quark), bieten sie eine wertvolle Grundlage für eine ausgewogene Ernährung.

VON NATUR AUS

keine Dickmacher

Kartoffeln enthalten jede Menge gesunde Inhaltsstoffe! Und: Entgegen ihrem Ruf machen sie zwar satt, aber nicht dick. Ein hoher Wasseranteil, schlanke 0,1% Fett und nur etwa 16 % Kohlenhydrate machen das Gemüse zu einem kalorienarmen Lebensmittel, das auch für Diäten genutzt werden kann. Zum Dickmacher wird das Gemüse erst durch fettige Zubereitungen wie Braten oder Frittieren.

1.

ENERGIERICH UND KALORIENARM

Kartoffeln sind eine ausgezeichnete Quelle für komplexe, also wertvolle Kohlenhydrate (in ihrem Fall Stärke), und deswegen liefern sie uns besonders lang anhaltend Energie. Die tollen Knollen enthalten nur etwa 70 Kalorien pro 100 Gramm und sind gleichzeitig fettarm. Das macht sie zu einer gesunden Basis für vielfältige Mahlzeiten.

2.

WICHTIGE VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Sie enthalten auch eine Vielzahl an Vitaminen, insbesondere immunstärkendes Vitamin C. Dazu kommt eine ganze Reihe an B-Vitaminen, auch Kalium und Magnesium sind reichlich vorhanden.

3.

BALLASTSTOFFE

Die Knollen liefern wertvolle Ballaststoffe – vor allem, wenn sie mit Schale gegessen werden. Diese sättigen uns, bewirken eine gute Verdauung und eine gesunde Darmflora. Sie unterstützen unsere Abwehr und das Nervensystem und wirken sich positiv auf Zucker- und Fettstoffwechsel aus.

4.

FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

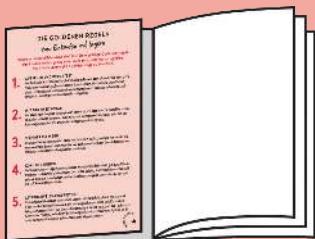
Dank ihres hohen Kaliumgehalts können Kartoffeln helfen, Bluthochdruck zu senken. Zudem enthalten sie Antioxidantien wie Polyphenole, die entzündungshemmend wirken und das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen reduzieren können.



INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

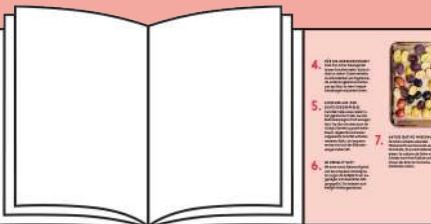
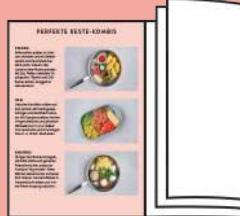
DIE GOLDENEN REGELN ZUM EINKAUFEN UND LAGERN



KARTOFFEL-TYPEN

Immer griffbereit:

PERFEKTE RESTE-KOMBIS



Immer griffbereit:
VON NATUR AUS
KEINE DICKMACHER

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit verblüf-
fendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!

UNSER GU-CLO



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06
SUPPEN & EINTÖPFE



16
BEILAGEN



32
HAUPTGERICHTE



48
SÜSSES & SNACKS

- 04 Der Autor
- 05 Kartoffeln mit Kräuterquark
- 43 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum

HOKKAIDO-KARTOFFEL-CURRY

vegan

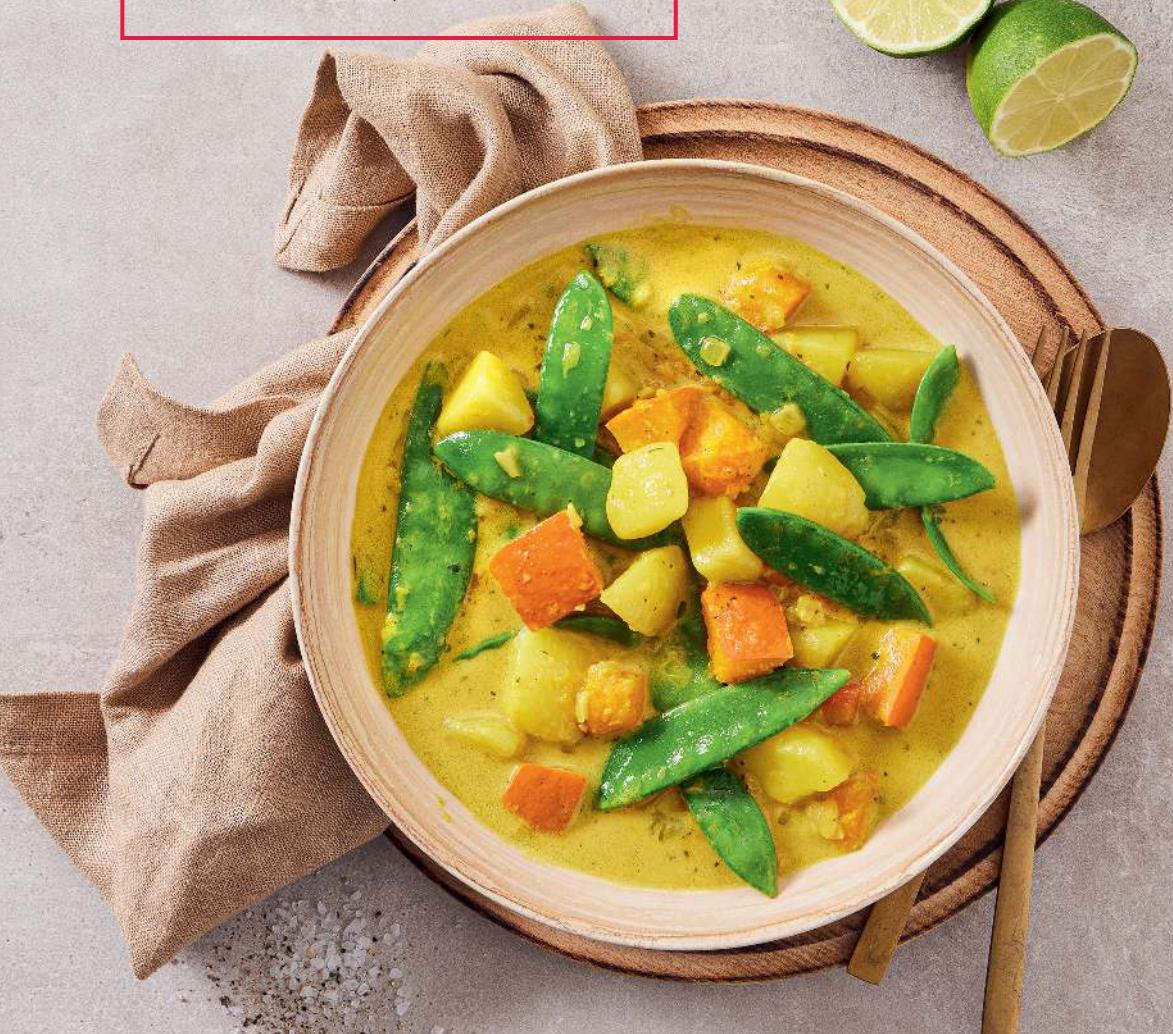
600 g festkochende Kartoffeln
700 g Hokkaido-Kürbis
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g Zuckererbsen
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Currysauce
1 TL gemahlene Kurkuma
1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
300 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
1 Limette
Salz
Pfeffer

Tipp

Noch würziger? Dann geschnitten, fein gehackten Ingwer und/oder Chiliflocken mitkochen und das Curry mit Koriandergrün toppen.

- 1 Die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. Den Kürbis waschen, putzen und mitsamt Schale in ebenso große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel klein würfeln und den Knoblauch sehr fein hacken. Die Zuckererbsen waschen, Spitzen abschneiden und die Schoten bei Bedarf entfädeln.
- 2 Das Öl in einem breiten Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Knoblauch zugeben und ca. 30 Sek. mitbraten. Currysauce, Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben und ca. 1 Min. unter Rühren mitbraten. Kartoffeln und Kürbis hinzufügen, Gemüsebrühe dazugießen und alles ca. 10 Min. zugedeckt leise köcheln lassen.
- 3 Die Zuckererbsen zum Curry geben, die Kokosmilch dazugießen und das Curry weitere 15 Min. zugedeckt köcheln lassen. Die Limette auspressen. Das Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Um den Kürbis zu putzen, verwende ich gerne ein unbekanntes, aber wunderbares Küchenwerkzeug: den Butterroller. Normalerweise stellt man damit dekorative Butterlocken her – mit seinen scharfen Zacken kann er aber auch Kürbisse, Gurken oder Tomaten spielend leicht entkernen.





Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • 10 Min. Garen • Pro Portion ca. 265 kcal, 5 g E, 13 g F, 32 g KH

BRATKAROFFELSALAT

zum Feierabend

1 kg festkochende Kartoffeln
Salz
3 EL Sonnenblumenöl
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
 $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
80 ml Gemüsebrühe
3 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl
1 TL grobkörniger Senf
Pfeffer

- 1 Kartoffeln gründlich waschen und 15–20 Min. in Salzwasser garen. Kurz ausdampfen lassen, pellen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in einer Pfanne mit dem Öl knusprig anbraten. Alternativ einen Grill auf ca. 200° vorheizen, Kartoffelscheiben auf einer mit Öl bestrichenen Grillplatte (Plancha) nebeneinander auslegen und von beiden Seiten knusprig braun grillen (bei Bedarf in zwei Portionen nacheinander). In eine Salatschüssel geben.
- 2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen klein schneiden. Die Gemüsebrühe mit Zwiebel, Knoblauch, Basilikum, Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer in ein Schraubglas geben. Verschließen und kräftig durchschütteln. Das Dressing über die Kartoffeln gießen, alles gut durchmischen, abschmecken und servieren.



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung • 45 Min. Backen • Pro Portion ca. 260 kcal, 11 g E, 13 g F, 26 g KH

HASSELBACK-KARTOFFELN

leicht gemacht

8 mittelgroße Kartoffeln

4 Knoblauchzehen

100 g Bergkäse

8 Zweige Thymian

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1 Backofen auf 200° vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, nach Belieben schälen. Je zwei Holzspieße (alternativ Essstäbchen oder Kochlöffel) links und rechts an die langen Seiten einer Kartoffel legen. Die Kartoffeln fächerartig alle 3–5 mm ein-, aber nicht durchschneiden (das soll durch die Spieße verhindert werden).

2 Den Knoblauch schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Käse grob reiben. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen und die Kartoffeln hineinlegen.

3 Die Kartoffeln mit den Fingern vorsichtig auffächern und jeweils dünn mit Öl bestreichen. Knoblauchscheiben und Thymianblättchen auf die Fächer verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Bergkäse darüberstreuen. Die Hasselback-Kartoffeln im heißen Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen, bis der Käse eine goldbraune Kruste bekommt.



SPINAT-GNOCCHI

beliebt

500 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
200 g Blattspinat
1 EL Butter
½ Bund Petersilie
½ Bund Basilikum
1 Ei
1 Eigelb
100 g Mehl
frisch geriebene Muskatnuss

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten

- 1** Die Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in 10–15 Min. in Salzwasser weich garen. Inzwischen den Spinat putzen, waschen, gründlich trocken schleudern und grob hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen, den Spinat dazugeben und in maximal 2 Min. zusammenfallen lassen. Dann in einer Schüssel etwas abkühlen lassen.
- 2** Die Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse zum Spinat drücken. Petersilie und Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken und ebenfalls zugeben. Ei, Eigelb und Mehl hinzufügen und alles gut vermischen. Die Konsistenz sollte noch feucht, aber nicht nass sein (im Zweifelsfall etwas mehr Mehl untermengen). Den Teig mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
- 3** Mit zwei Teelöffeln Nocken vom Teig abstechen und die Teigportion jeweils zwei- bis dreimal in einer Drehbewegung von einem Löffel in den anderen geben, bis die Nocken in Form sind. Dann auf ein bemehltes Brett legen.
- 4** In einem großen Topf Salzwasser zum Sieden bringen und die Hitze reduzieren. Die Gnocchi in das Wasser gleiten lassen und bei kleiner Hitze kurz darin ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Dann mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Die Spinat-Gnocchi mit Tomaten- oder Käsesauce oder mit Salbeibutter servieren.



Für 8 Stück • 25 Min. Zubereitung • 8 Min. Grillen •
Pro Stück ca. 90 kcal, 2 g E, 4 g F, 12 g KH



Für 8 Stück • 40 Min. Zubereitung • 15 Min. Grillen •
Pro Stück ca. 85 kcal, 3 g E, 3 g F, 12 g KH

KARTOFFELSPIESSE ♀

ganz einfach

600 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge) • Salz • 3 Knoblauchzehen • 1 Limette • Pfeffer • 3 EL Olivenöl

1 Die Kartoffeln waschen, gründlich abbürsten und in Salzwasser 10–12 Min. garen, sodass sie noch nicht ganz weich sind. Abgießen und etwas ausdampfen lassen.

2 Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Limette auspressen. Den Limettensaft und den Knoblauch in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Die Kartoffeln darin schwenken und auf acht Grillspieße (idealerweise aus Metall) stecken. Unter gelegentlichem Wenden in einer (Grill-)Pfanne braten oder ca. 8 Min. bei indirekter Hitze auf dem Rost grillen.

GEMÜSESPIESSE ♀

bunt gemischt

600 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge) • Salz • 2 rote Zwiebeln • 2 gelbe Paprika • 1 dünner Zucchini • 16 Kirschtomaten • 16 kleine Champignons • 2 EL Olivenöl • Pfeffer • 1 TL geräuchertes Paprikapulver • 1 TL gehackter Rosmarin

1 Kartoffeln gründlich waschen. In Salzwasser in 10–12 Min. nicht ganz weich garen. Abgießen, etwas ausdampfen lassen, pellen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, Paprika und Zucchini waschen, putzen und alles in Stücke (passend zu den Kartoffeln) schneiden. Tomaten waschen, Pilze putzen.

2 Grill anheizen. Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Rosmarin in einer Schüssel vermischen. Das Gemüse vorsichtig darin schwenken und abwechselnd auf acht Metallspieße stecken. Bei indirekter Hitze ca. 15 Min. auf dem Rost grillen.



Für 8 Stück • 40 Min. Zubereitung • 8 Min. Grillen •
Pro Stück ca. 150 kcal, 7 g E, 9 g F, 10 g KH



Für 8 Stück • 25 Min. Zubereitung • 5 Min. Braten •
Pro Stück ca. 225 kcal, 14 g E, 14 g F, 11 g KH

MERGUEZ-SPIESSE

schön scharf

600 g kleine festkochende Kartoffeln (z.B. Drillinge) • Salz • 3 dicke Merguez • 2 Knoblauchzehen • 1 rote Chilischote • Pfeffer • 2 EL Olivenöl

1 Kartoffeln gründlich waschen. In Salzwasser in 10–12 Min. nicht ganz weich garen. Abgießen, etwas ausdampfen lassen, pellen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Merguez in ebenso dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und die Chilischote putzen, beides sehr fein hacken und in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Öl vermischen.

2 Kartoffeln und Merguez vorsichtig mit den Händen darin schwenken und abwechselnd auf acht Metallspieße stecken, dabei mit Kartoffel-Endstücken beginnen und enden. Die Spieße unter Wenden in einer (Grill-)Pfanne braten oder ca. 8 Min. auf dem Rost grillen.

GARNELENSPIESSE

für Gäste

600 g kleine festkochende Kartoffeln (z.B. Drillinge) • Salz • 12 rohe küchenfertige Riesengarnelen (Größe ca. 13 / 15) • 4 Scheiben Speck (je ca. ½ cm dick) • 1 EL Olivenöl • 1 TL Currysüpperver • Pfeffer

1 Kartoffeln gründlich waschen und ca. 15 Min. in Salzwasser garen. Abgießen, etwas ausdampfen lassen und quer halbieren. Inzwischen die Garnelen kalt abbrausen und trocken tupfen. Die Speckscheiben in je drei Stücke schneiden, die in etwa der Größe der Kartoffeln entsprechen. Die Hälfte des Olivenöls (½ EL) in einer Schüssel mit Currysüpperver und Pfeffer vermischen. Garnelen und Speck untermengen.

2 Kartoffeln, Garnelen und Speck abwechselnd auf acht Metallspieße stecken. Mit dem restlichen Öl (½ EL) unter Wenden in einer (Grill-)Pfanne oder auf dem Grill bei indirekter Hitze ca. 5 Min. garen.

KARTOFFELTYPEN

FESTKOCHENDE KARTOFFELN

Diese Kartoffeln besitzen weniger Stärke. Sie haben deshalb mehr Biss und fallen bei oder nach dem Kochen nicht auseinander. Am besten sind sie zum Braten, Rösten und Frittieren, aber auch für Gratins und Salate geeignet.



MEHLIGKOCHENDE KARTOFFELN

Mehligkochende Exemplare sind trockener, weicher und lockerer. Sie besitzen den höchsten Stärkegehalt – das passt für Knödel, Püree, Gnocchi, pürierte Suppen oder Rösti.



VORWIEGEND FESTKOCHEND

Die vorwiegend festkochenden Kartoffelsorten besitzen vergleichsweise mehr Feuchte und Saftigkeit. Sie liegen zwischen fest und mehlig und sind relativ flexible Allrounder.



SÜSSKARTOFFELN

Mit Kartoffeln sind sie nur ganz entfernt verwandt – Süßkartoffeln sehen jedoch ähnlich aus und können auf dieselben Arten zubereitet werden. Gekocht besitzen sie eine weichere Struktur und man kann sie auch roh genießen.



KÜCHENHELFER

GEMÜSEHOBEL UND »MANDOLINE«

Besonders praktisch und schnell von der Hand: ein verstellbarer Gemüse- oder Trüffelhobel, Mandoline genannt. Damit lässt sich die jeweils benötigte Dicke der Scheiben einstellen, sogar Stifte kann man damit hobeln.



PELLKARTOFFELGABEL

Kein Muss, aber ein Nice-to-have ist eine Pellkartoffelgabel: Auf drei Zinken aufgespißt, holt man sich auch bei den heißen Kartoffeln keine verbrannten Finger.

SPARSCHÄLER

Viele schwören auf den klassischen »Pendelschäler«, andere bevorzugen solche mit Klinge quer zum Griff. Auf Dauer ist es bei beiden praktisch, wenn die Klingen austauschbar sind.

KARTOFFEL- UND SPÄTZLEPRESSE

Zur Grundausstattung gehört auf jeden Fall eine Kartoffelpresse bzw. Spätzlepresse für die Zubereitung von Suppe und Püree, Gnocchi oder Schupfnudeln. Alternativ passt auch ein Kartoffelstampfer.

KÜCHENREIBE

Grob oder fein, Scheiben, Raspel oder Hobel – dieses Multitool darf in der Kartoffelküche nicht fehlen. Der Vorteil von Exemplaren mit vier Seitenflächen: Sie stehen beim Reiben stabil auf der Arbeitsfläche.

PERFEKTE RESTE-KOMBIS

PFANNIG

Pellkartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und mit Zwiebelwürfeln und Fleischstückchen (Rind, Huhn, Schwein oder Lamm) in einer Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer, edelsüßem Paprikapulver, Thymian und Chiliflocken würzen. Essiggurken dazu servieren.



OFIG

Gekochte Kartoffeln schälen und klein würfeln. Mit Frühlingszwiebeln und Hackfleisch anbraten. Mit Tomatenscheiben, frischen Oreganoblättchen und gehackten Walnusskernen in einer Auflaufform vermischen und mit würzigem Käse in ca. 20 Min. überbacken.



KNUSPRIG

Übrigen Kartoffelbrei mit Eigelb, (Kartoffel-)Stärke und gehackter Petersilie mischen, sodass ein formbarer Teig entsteht. Kleine Bällchen daraus formen und etwas flach drücken. Die Kartoffeltaler in Semmelbröseln wälzen und in einer Pfanne knusprig ausbacken.





RUNDE SACHE, *großer Geschmack!*

Kartoffeln sind langweilig? Von wegen!

Dieses Buch zeigt dir, wie vielseitig die tolle Knolle wirklich ist.

Ob knusprig gebacken, cremig püriert oder exotisch gewürzt – hier findest du kreative Rezepte und clevere Tipps, die Kartoffeln zum Star jeder Mahlzeit machen.

Von schnellen Snacks bis zu festlichen Gerichten – die Möglichkeiten sind endlos!

Entdecke deine neuen Lieblingsrezepte, überraschende Kombinationen und einfache Tricks für noch mehr Kartoffelliebe.

Lass dich inspirieren und erlebe die Knolle neu!

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9819-8

9 783833 898198

€ 12,99 [D]

www.gu.de