

Die feinen Seiten

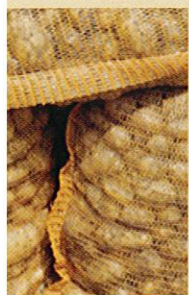
verstecken sich unter der hellen, braunen bis dunkel-erdigen Schale. Sorte und Anbauggebiet bestimmen das äußere Erscheinungsbild der Kartoffel. Das Innere präsentiert sich in einer hellen bis tiefgelben Farbe mit viel Geschmack. Unter den rund 120 in Deutschland angebotenen Speisekartoffelsorten findet garantiert jeder seine persönlichen Lieblingskartoffel.

Was lange währt ...

wird endlich gut. Das trifft auch auf die Kartoffelsorten des Winters zu. Sie sind ausgereift in Geschmack und Konsistenz. Um diese erstklassige Qualität den Winter über genießen zu können, müssen die Knollen sachgerecht gelagert werden. Bei 4° C in gut durchlüfteten, dunklen Räumen kann die Stärke ausreifen und sich der Geschmack voll entfalten. Wenn sie dann im Laufe des Winters aus den Lagern geholt werden, um für den Lebensmittelhandel verpackt zu werden, gewöhnt man sie zunächst ganz schonend an eine Temperatur von 15° C, bevor sie gewaschen, verpackt und auf den Weg gebracht werden.

Fit durch den Winter

Im Winter ist der Mensch noch mehr auf eine nährstoff-ausgewogene Ernährung angewiesen, um fit zu bleiben. Gerade darum sollte man für eine gesunde Vielfalt wertvoller Knollen einen Lagerplatz freihalten, um sich von den frischen goldenen Herbst-Kartoffeln einen Vorrat anlegen zu können.



Bauernfrühstück

Zutaten für 4 Personen

1 kg gekochte kleine fest kochende Kartoffeln
125 g durchwachsener Speck
2 geschälte Zwiebeln
3 Eier
3 EL Milch
1 Prise Salz
1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
1 Bund Schnittlauch
1 Tomate

Zubereitung

Die gekochten Kartoffeln pellen, erkalten lassen und würfeln. Durchwachsenen Speck und Zwiebeln würfeln und in einer Pfanne glasig dünsten. Kartoffelwürfel dazu geben und alles gut durchbraten. Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, über die Kartoffeln geben und bei geringer Hitze stocken lassen. Ab und zu mit einem Pfannenmesser am Rande etwas lockern, damit die Eiernmilch gleichmäßig stockt. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit Tomatenscheiben garnieren.

> Dazu passt gemischter Salat mit Gurkenscheiben und geraspelten Möhren

Nährwerte pro Portion

Energie: 338 kcal, Fett 13 g, Kohlenhydrate 39 g, Eiweiß 14,6 g



Gekrätertes Lammfilet mit Röstkartoffeln

Zutaten für 4 Personen

750 g kleine fest kochende Kartoffeln
250 g Champignons
3 Scheiben Toastbrot
4 EL gehackte Zitronenmelisse
5 EL gehackte Petersilie
60 g geraspelter Allgäuer Emmentaler
Salz, Pfeffer
6 EL feines Rapsöl
4 Lammrückenfilets à ca. 150 g
2 EL körniger Senf

Zubereitung

Kartoffeln waschen und mit Schale ca. 20 Minuten kochen, pellen, vierteln. Champignons waschen, putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Brot entrinden und im elektrischen Zerkleinerer hacken. Auf ein Backblech geben, und im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 5 Minuten rösten. Brösel herausnehmen, auf einen Teller geben. Kräuter und geraspelten Allgäuer Emmentaler untermischen. Kartoffeln und Pilze salzen, pfeffern und mit 5 EL Rapsöl auf eine Fettfangschale geben und im Ofen ca. 10 Minuten braten. Lammfilet waschen, trockentupfen, würzen und im restlichen heißen Rapsöl ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Mit Senf bestreichen und in der Bröselmischung wälzen, dabei leicht andrücken. Auf das Gemüse setzen und 2-3 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Portion

Energie: 655 kcal, Fett 29,4 g, Kohlenhydrate 39,6 g, Eiweiß 56,8 g



Kartoffel-Birnen-Gratin

Zutaten für 4 Personen

1 kg vorwiegend fest kochende Kartoffeln
2 Birnen (je ca. 180 g)
2 EL Zitronensaft
200 g Kochschinken (in Scheiben)
Fett für die Form
200 g Sahne, 100 ml Milch
1 TL gem. Koriander
Salz, Pfeffer
50 g Semmelbrösel, 3 EL Butter

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in der Schale in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten knapp weich garen. Abgießen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Birnen schälen, entkernen, in dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Kochschinken würfeln. Beides mit Kartoffelscheiben in 4 gefettete ofenfeste Portionsformen (ersatzweise in eine große Auflaufform) schichten. Sahne, Milch, Koriander, Salz und Pfeffer verrühren, darüber gießen und im heißen Ofen bei 200 °C 20 Minuten backen. Semmelbrösel in der heißen Butter 3-4 Minuten anrösten, mit Salz würzen und auf dem Gratin verteilen. Weitere 15-20 Minuten backen.

> Dazu passt ein gemischter grüner Salat.

Nährwerte pro Portion

Energie: ca. 2800 Joule/668 kcal, Fett 33 g, Kohlenhydrate 65 g, Eiweiß 20 g



Folienkartoffeln mit Lachscreme

Zutaten für 4 Personen

Folienkartoffeln
8 mittelgroße Frühkartoffeln, mehlig kochend
Etwas Rapsöl
Lachscreme
1 mittelgroße rote Zwiebel
1/2 Bund Schnittlauch
200 g frisches Lachsfilet
Je 1 EL Zitronen- und Orangensaft
1/2 TL Paprika, edelsüß
1 EL Rapsöl
125 g Frischkäse
1 TL geriebenen Meerrettich, Glas
Salz, Pfeffer, etwas roter Pfeffer

Zubereitung

Frühkartoffeln gründlich waschen. Jede Kartoffel dünn mit Rapsöl bepinseln und in Alufolie packen. Kartoffelpäckchen auf den Backofenrost legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene ca. 40 Min. backen. Zwiebel schälen und fein würfeln, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Lachs von Gräten befreien und in sehr feine Würfel schneiden. Lachswürfel mit Zwiebelstückchen, Schnittlauchröllchen, Zitronen- und Orangensaft, Paprika und Rapsöl mischen. Mischung mit Klarsichtfolie abdecken und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Danach mit Frischkäse und Meerrettich mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertigen Kartoffeln aus der Alufolie nehmen und auf Teller legen. Mit der Gabel aufdrücken. Jeweils eine Portion Lachscreme dazu geben, mit rotem Pfeffer bestreuen.

Nährwerte pro Portion

Energie: 300 kJ, Fett: 17 g, Kohlenhydrate: 20 g, Eiweiß: 16 g