

Kartoffeln

Vielseitige und preiswerte Sattmacher



© Foto: mbongol/stock.adobe.com

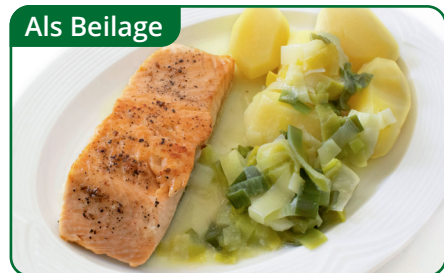
Mit Gemüse aus dem Ofen



Im Eintopf



Als Beilage



Als Kartoffelsalat



© Fotos v. l. n. r.: voltan/stock.adobe.com; lildi/stock.adobe.com; Aul Zitzke/stock.adobe.com; Marco Mayer/stock.adobe.com

E Einkaufen

- Kartoffeln sollten fest und trocken sein, keine Keime und grüne Stellen haben und angenehm riechen.
- „Festkochende“ Kartoffeln sind ideal für Bratkartoffeln, Gratin oder Salat.
- „Vorwiegend festkochende“ Kartoffeln sind ideal für Eintöpfe, Aufläufe, Salzkartoffeln oder Pellkartoffeln.
- „Mehligkochende“ Kartoffeln sind ideal für Püree, Suppen oder Klöße.

L Lagern

- Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sich Kartoffeln einige Tage.
- Nehmen Sie Kartoffeln zum Aufbewahren aus dem Kunststoffbeutel heraus oder öffnen Sie den Beutel.
- Lagern Sie Kartoffeln möglichst dunkel.
- In der Küche oder in einem normalen Keller lassen sich Kartoffeln nur kurz lagern. Kaufen Sie Kartoffeln daher am besten frisch in kleinen Mengen.

Z Zubereiten

- Schälen Sie Kartoffeln und entfernen Sie grüne und schwarze Stellen. Diese enthalten einen giftigen Stoff (Solanin).
- Sie können Kartoffeln ganz unterschiedlich zubereiten:
 - schälen und in Salzwasser oder Eintöpfen kochen
 - nach dem Kochen die Schale entfernen (Pellkartoffeln)
 - zu Suppen, Püree, Bratkartoffeln, Klößen oder Reibekuchen verarbeiten

S Saison

Kartoffeln gibt es das ganze Jahr reichlich aus Deutschland oder anderen Ländern.

N Nachhaltigkeit

Die ersten Frühkartoffeln aus Deutschland kommen ab Juni in den Handel. Achten Sie bei Kartoffeln aus dem Ausland auf möglichst kurze Transportwege.

R

Rezept

Kartoffeln mit Gemüse vom Blech

Zutaten (für 4 Portionen):

Ofengemüse

1 kg	Kartoffeln (festkochend oder vorwiegend festkochend)	4 EL	Salz, Pfeffer Sonnenblumenkerne
3	Möhren (etwa 300 g)	2 Zweige	Rosmarin
3	kleine Pastinaken (etwa 200 g)		
2	Zwiebeln		
4 EL	Olivenöl		
1 TL	Paprikapulver		

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

K

Tipp

Hat der Ofen keine Umluft, beide Bleche nacheinander bei Ober- und Unterhitze (200 °C) backen.



- Die Kartoffeln waschen und schälen.
- Dann in Spalten schneiden.



- Die Möhren und Pastinaken waschen, schälen und die Enden abschneiden.
- Längs in dicke Streifen schneiden.
- Die Zwiebeln schälen und in grobe Scheiben schneiden.



- In einer großen Schüssel Öl mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren.
- Das Gemüse, die Kartoffeln und die Sonnenblumenkerne dazugeben.
- Alles gut vermischen.



- Auf 2 Backblechen verteilen.
- Die Nadeln vom Rosmarin abzupfen und auf die Kartoffeln und das Gemüse streuen.



- Das 1. Blech auf die untere Schiene stellen.
- Das 2. Blech auf die 3. Schiene von unten stellen.
- Den Ofen auf 200 °C Umluft einstellen.
- Etwa 25 bis 30 Minuten backen, bis alles gar ist.

Fotos: Arnout van Son, © BLE

V

Variation

Dazu passt Naturjoghurt mit Gewürzen oder Gewürzmischung (zum Beispiel Tandoori-Gewürzmischung). Es schmeckt auch mit anderem Gemüse der jeweiligen Saison, zum Beispiel Rosenkohl, Rote Bete, Zucchini, Paprika oder Pilzen.