

Tolle Knolle

Heute gibt's Kartoffeln

Wenn Vater und Sohn zusammen kochen, freut sich auch die Mutter über das Ergebnis. Die feinen Kartoffeln sind wahre Verwandlungskünstler und dazu sehr gesund.



Zum Säubern die Kartoffeln am besten nur kurz unter fließendes Wasser halten. Dazu verwendet Johannes eine Gemüsebürste.



Johannes hat sich schnell die Schürze umgebunden, Hände gewaschen und los geht's: Heute ist das Kochen reine Männersache und zusammen mit seinem Papi will er zeigen, dass die Kartoffel nicht nur in Form von Pommes Frites schmeckt. Als Beilage sehr beliebt, macht sie aber auch in der Hauptrolle eine gute Figur und ist ein echter Knüller: Ob knusprige Puffer, feine Kartoffelcremesuppe, leckeres Püree oder als lustige Kartoffelmaus – die tolle Knolle, Grundbirne, Krumbeere oder auch Erdapfel genannt, begeistert Groß und Klein.

Wo kommt die Kartoffel eigentlich her?

Obwohl sie als „typisch deutsch“ gilt, stammt die Grundbirne in Wirklichkeit aus dem heutigen Peru. Erst Mitte des 16. Jahrhunderts gelangte sie über Spanien und England nach Europa. Die Italiener erkannten zuerst ihre ge-



Da Johannes noch nicht so gut mit dem scharfen Messer umgehen kann, zeigt ihm sein Papa, wie man die Kartoffeln schält. Johannes beobachtet genau und achtet darauf, dass die Schale nicht zu dick abgeschnitten wird, damit möglichst viel Vitamine erhalten bleiben. Dafür misst er die genau benötigte Grammzahl der Kartoffeln ab und deckt den Tisch.

schmacklichen Vorzüge und nannten sie „Tartufolo“, da sie aufgrund ihres Wuchses dem kostbaren Trüffelpilz ähnelte. Erst seit dem 18. Jahrhundert hat die Krumbeere einen Platz in der deutschen Küche gefunden und ist heute daraus nicht mehr wegzudenken.

Rundum gesund

Kartoffeln sind reich an Stärke, Mineralstoffen und Vitaminen. Sie enthalten vor allem viel Vitamin C, das gut für die Abwehrkräfte ist – und Vitamin B1, das Nerven und Gehirn mit Energie versorgt und wichtig für die Konzentrationsfähigkeit ist. Damit die wertvollen Nährstoffe erhalten bleiben, sollten Kartoffeln erst unmittelbar vor dem Kochen geschält werden. Auch sollten sie nicht zu lange im Wasser stehen, da sich sonst die Vitamine darin auflösen. Vermeiden Sie zu langes Warmhalten.

Küchentipps rund um die Knolle

Allein in Deutschland gibt es etwa 170 verschiedene Kartoffelsorten. Damit bei dieser Sortenvielfalt der Überblick nicht verloren geht, werden Kartoffeln in drei Kocheigenschaften eingeteilt: festkochend, vorwiegend festkochend und mehligkochend.

Festkochende Kartoffelsorten bleiben gut in Form, egal ob sie gekocht, gebraten oder gebacken werden. Sie sind nicht zu übertreffen, wenn es um „formschöne“ Kartoffelsalate geht, und eignen sich für alle Gerichte, bei denen die Knolle eine feste Form behalten soll. Vorwiegend festkochende Sorten sind die beliebtesten, denn sie sind universell einsetzbar. Sie springen beim Kochen ein wenig auf, sind etwas feuchter und dennoch feinkörnig: ideal für Salz-, Pell-, Brat- und Grillkartoffeln – aber auch für Eintöpfe. Mehligkochende Sorten erfreuen sich vor allem in den östlichen und südlichen Bundesländern großer Beliebtheit. Typisch für sie ist der durch den hohen Stärkegehalt eher trockene Charakter. Beim Kochen brechen sie leicht auf und sind von der Konsistenz her grobkörnig: ideal also für Püree, Klöße, Eintöpfe und Suppen. Lagern Sie die Kartoffeln am besten dunkel, kühl und luftig.

Gemeinsam kochen macht Spaß

Nach so viel Küchenarbeit hat Johannes richtig Appetit bekommen. Damit am Ende auch alles schmeckt, hat er die Speisen gewürzt. Jetzt nur noch den Tisch decken und Mama rufen. Johannes ist richtig stolz und freut sich schon auf die nächste gemeinsame Kochaktion – mit Papa oder Mama. ♦



Kartoffelpuffer

mit Kräuterquark und Apfelmus

Zutaten für 4 Personen

Apfelmus: 4 große Äpfel (z. B. Boskop), 2 EL Zitronensaft, 40 g Zucker, 1 Prise Zimt
 Kräuterquark: 400 g Quark, 100 g Joghurt, gehackte frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Minze), Salz, Pfeffer, Zitronensaft
 Kartoffelpuffer: 1 kg festkochende Kartoffeln, 1 Zwiebel, 3 Eier, Salz, Pfeffer, 6 EL Rapsöl

Zubereitung

Für das Apfelmus Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Äpfel grob würfeln. Mit Zitronensaft und 2 EL Wasser ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Dann pürieren, Zucker und Zimt hinzufügen. Für den Kräuterquark Quark, Joghurt und Kräuter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Für die Kartoffelpuffer Kartoffeln schälen, fein raspeln und gut ausdrücken. Zwiebel schälen, fein würfeln, mit den Eiern unter die Kartoffelmasse mengen, salzen und pfeffern. Im heißen Öl in einer Pfanne je 1 EL der Kartoffelmasse unter Wenden in ca. 5 Minuten zu einem knusprigen Puffer braten. Kartoffelpuffer auf Küchenkrepp abtropfen lassen und sofort servieren (oder nach Belieben bei 80 °C Umluft im Ofen warm halten). Dazu den Quark und das Apfelmus reichen.

Dreierlei Kartoffelbrei



Zutaten für 4 Personen

1 kg mehligkochende Kartoffeln, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Butter, 200 g Erbsen (gefroren), 200 ml Sahne, 2 EL gehacktes Basilikum, Salz, geriebener Muskat, 1 Rote Bete (ca. 200 g), 100 ml Milch, 1 Msp. Safran, 1 EL frisch geriebener Parmesan

Zubereitung

Kartoffeln waschen und etwa 25 Minuten gar dämpfen. Schälen, durch eine Kartoffelpresse drücken und auf drei Schüsseln verteilen. Für das **grüne Püree**: Knoblauch schälen, fein hacken und in 1 EL Butter dünsten, Erbsen zugeben, kurz mitschwitzen, mit 100 ml Sahne ablöschen und 3 Minuten köcheln lassen. Basilikum zugeben und pürieren. Mit 1/3 Kartoffeln vermengen und mit Salz und Muskat abschmecken. **Rotes Püree**: Rote Bete schälen, würfeln und in 1 EL heißer Butter anschwitzen. 100 ml Sahne und 4 EL Wasser angießen und 15 Minuten weich kochen. Pürieren, mit 1/3 Kartoffeln mischen und salzen. **Gelbes Püree**: Milch aufkochen, Safran darin auflösen und mit 1 EL Butter unter die restlichen Kartoffeln rühren. Parmesan zugeben und mit Salz abschmecken. **Servier-Tipp**: Es sieht schön aus, wenn Sie die verschiedenen Kartoffelpürees in Spritztüten mit einer runden Öffnung füllen und in kleine Gläser gespritzt servieren.

Kartoffelauflauf

Zutaten für 4 Personen

800 g große festkochende Kartoffeln, 1 Stange Lauch, 2 EL Butter, 150 g geräucherter Bauchspeck, 400 ml Sahne, Salz, Muskat, Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C Unter- und Oberhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und längs in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Den Lauch putzen und dabei das Grün entfernen. Das Weiße halbieren, gründlich waschen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In 1 EL Butter 2–3 Minuten andünsten. Den Speck in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden und zusammen mit dem Lauch unter die Kartoffeln mischen. Eine Auflaufform mit der übrigen Butter auspinseln. Die Kartoffelmischung einfüllen. Die Sahne mit Salz, Muskat und Pfeffer kräftig würzen. Über die Kartoffeln gießen und im Ofen ca. 45 Minuten goldbraun backen. Falls er zu dunkel wird, den Auflauf am Ende eventuell mit Alufolie abdecken.





Kartoffelcremesuppe

Zutaten für 4 Personen

500 g mehligkochende Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, 700 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, 50 g frisch geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, Muskat, 200 g Steinpilze, 2 EL Olivenöl, 2 EL in Streifen geschnittene Petersilie

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und in der heißen Butter glasig dünsten. Kartoffelwürfel zugeben und mit der Brühe ablöschen. Im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann fein pürieren, Sahne und Parmesan unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden und unter Wenden im heißen Öl ca. 3 Minuten scharf anbraten. Dabei salzen und pfeffern. Die Suppe auf Teller verteilen und mit Pilzen und Petersilie bestreut servieren.



Zutaten für 4 Personen

4 festkochende Kartoffeln (à ca. 150 g), 1–2 Radieschen, 2 Halme Schnittlauch für die Maus-Barthaare, 250 g Quark, 100 g Naturjoghurt, 2 EL Schnittlauchröllchen, Pfeffer, Salz, 8 Pfefferkörner für die Augen

Familien-Tipp

Helfen zu dürfen macht Kinder stolz und stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl. Ist Ihr Kind noch zu klein, um Kartoffeln zu schneiden, kann es z. B. die Form ausstreichen. Wunderbar ist auch das Abschmecken: Hier fühlt sich das Kind wichtig und entscheidet mit, wie es schmecken soll.



Feine Kartoffelmaus

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Radieschen waschen, putzen, längs halbieren und in 8 schöne Scheiben für die Ohren schneiden. Die Schnittlauchhalme in ca. 2 cm lange Stücke für die Barthaare schneiden. Quark, Joghurt und Schnittlauchröllchen verrühren, salzen und pfeffern. Jeweils einen Klecks vom Quark auf einen Teller geben und eine abgetropfte Kartoffel daraufsetzen. Mit ein wenig Quark Nase und Augen mit Pfefferkörnern und Schnittlauchhalmen aufsetzen. Auf der Oberseite zweimal leicht einschneiden und die Radieschen einstecken. Mit Kräuterquark, Käse, Mais und Salat servieren.

Wichtig: Die Pfefferkörner vor dem Essen entfernen!

Anzeige