

Schick in Schale – die Kartoffel

Die Kartoffel ist eines der beliebtesten Hauptnahrungsmittel auf der ganzen Welt. Der Kartoffelanbau begann vor 1800 Jahren in Südamerika. Überlieferungen erzählen, dass Sir John Hawkins die Kartoffel nach England gebracht hat. Bei uns wird sie erst seit 1586 angebaut, als Sir Francis Drake eine Ladung mit nach Europa brachte.

BERICHT **BEATE SOURANIS**, DIABETESBERATERIN DDG ABBILDUNGEN **4T WERBEAGENTUR** | GRÜNER + JAHR

M

Machen Sie mehr aus Kartoffeln

Obwohl Kartoffeln fast täglich auf unseren Tisch kommen, werden sie oftmals stiefmütterlich behandelt. Wie gut Ihre Kartoffelgerichte gelingen, hängt von der entsprechenden Lagerung, besonders von der Kartoffelsorte und auch von der richtigen Zubereitung ab. Kartoffeln müssen gesund, ohne dunkle Flecken oder Faulstellen sein. Sie müssen dunkel, kühl und vor allem luftig gelagert werden. Bitte niemals im Plastiksack lassen! Bewahren Sie sie nicht gemeinsam mit Zwiebeln auf, weil dies die Fäulnis beschleunigt. Neue Kartoffeln (Frühsommer) schmecken am besten frisch aus der Erde. Nur die späten Winterkartoffeln lassen sich ohne Geschmackseinbußen länger lagern. Kaufen Sie deshalb lieber öfter frische Kartoffeln. Behandeln Sie die Kartoffel entsprechend, dankt sie es Ihnen mit einer schönen Farbe und einem guten Geschmack. Darüber hinaus behalten sie nur so ihre wichtigen Nährstoffe: hochwertiges Eiweiß sowie eine Fülle von Vitaminen und Mineralstoffen.

Kartoffelsorten und ihre Eigenschaften

Die Auswahl der richtigen Kocheigenschaft ist wichtig für das Gelingen eines Rezeptes. Mehlig kochende Kartoffeln sind ideal für Suppen, Eintöpfe, Pürees und Klöße. Sie brechen beim Kochen leicht und sind durch ihren hohen Stärkeanteil eher trocken. Fest kochende Kartoffeln bleiben gut in Form, gleich, ob Sie sie kochen, braten oder backen. Sie sind für Salz-, Brat- oder Pellkartoffeln bestens geeignet. Vorwiegend festkochende Sorten bleiben, wie die Bezeichnung aussagt, beim Kochen fest und eignen sich zum einen für Rösti und Pommes frites, zum anderen auch als Salz-, Pell- oder

Grillkartoffeln. Lieben Sie die weiche Konsistenz und gleichzeitig den festen Charakter, liegen Sie mit den vorwiegend festkochenden Sorten genau richtig.

Gute Tipps für gutes Gelingen

- › Für den Geschmack ist die Größe zweitrangig. Wichtig ist, dass alle Kartoffeln beim Kochen gleich groß sind, damit sie gleichzeitig fertig werden.
- › Schälen Sie die Kartoffeln dünn, da die Vitamine in und unmittelbar unter der Schale sitzen.
- › Frisch gekochte Kartoffeln, gleich ob mit oder ohne Schale, immer erst ausdampfen lassen. Die Kartoffeln dazu nach dem Abgießen kurz im heißen Topf liegen lassen, bis die gesamte Restflüssigkeit verdampft ist.
- › Wenn Sie die Kartoffeln vor dem Kochen zerkleinern, dann nicht zu früh, da die Schnittstellen sonst braun werden. Am besten erst unmittelbar vor dem Kochen klein schneiden.
- › Servieren Sie die Kartoffeln nach dem Garen sofort und wärmen Sie sie möglichst nicht wieder auf. Nur so bleibt der Geschmack optimal erhalten.
- › Damit Ofenkartoffeln beim Backen nicht so leicht aufplatzen, empfiehlt es sich, sie vorher mit Speck einzureiben.
- › Kartoffeln lassen sich hervorragend zum Binden von Suppen und Soßen verwenden. Einfach die Kartoffel direkt mitkochen und dann mit einem Stabmixer pürieren.
- › Müssen Sie Kartoffeln länger im Topf warm halten, legen Sie ein sauberes Geschirrtuch zwischen Topf und Deckel. So trocknen die Kartoffeln nicht aus.
- › Kartoffeln kochen nicht über, wenn Sie etwas Öl oder Butter ins Kochwasser geben. ■



REZEPTE AUS
ESSEN & TRINKEN,
DAS GROSSE BUCH
VOM KOCHEN,
SONDERAUSGABE,
GRÜNER + JAHR



Kartoffel-Tomatenauflauf

Anzurechnende Kohlenhydrate pro Portion:
ca. 3,2 BE | Zutaten für 4 Portionen

1 kg festkochende Kartoffeln |
750 g Tomaten | 50 g Butter |
200 g geriebenen Käse | Salz | Pfeffer |
1 Bund frisches oder tiefgefrorenes
Basilikum

Kartoffeln mit der Schale kochen, abgießen, abdämpfen, pellen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, ebenfalls in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit etwas Butter ausstreichen. Tomaten und Kartoffeln abwechselnd in Kranzform schichten: außen Kartoffeln, dann Tomaten, innen wieder Kartoffeln. Die Hälfte des geriebenen Käses darüber streuen. 25 g flüssige Butter darüber gießen, salzen, pfeffern. Die zweite Schicht Kartoffeln und Tomatenscheiben wieder im Kranz auf die erste legen. Mit grob gehacktem Basilikum bestreuen. Den restlichen Käse darüber streuen und die restliche Butter in Flöckchen darüber geben. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad in 25 Minuten goldbraun überbacken. Mit Basilikum garnieren und servieren.

Dazu passen: Spiegeleier oder eine Scheibe Schinken oder einfach als Hauptgericht mit grünem Salat genießen. ■



Schnittlauchpuffer mit Quarkfüllung

Anzurechnende Kohlenhydrate pro Person:
ca. 2 BE | Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln | Salz | 2 Eier |
1 gestrichener EL Mehl | 4 Bund Schnittlauch |
500 g Quark | 100 ccm Milch | 1 kleine Knob-
lauchzehe | Pfeffer | 1 EL Zitronensaft |
1 Prise Zucker | 125 g gekochten Schinken |
1 Bund glatte Petersilie | Öl zum Braten

Kartoffeln schälen, waschen, auf einer Reibe reiben, mit Salz würzen. Eier und Mehl zugeben. Den Teig sehr gut verrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Hälfte davon in den Kartoffelpufferteig geben. Restlichen Schnittlauch mit Quark, Milch, durchgepresstem Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft verrühren. Schinken fein würfeln. Petersilie waschen und hacken. Beides unter den Quark mischen. Kartoffelpuffer in Öl von beiden Seiten knusprig braten. Auf Küchentrepp geben, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird. Dann mit Quark bestreichen, einen zweiten darauf legen und servieren. ■

KONTAKT

BEATE SOURANIS
DIABETESBERATERIN DDG
MARGARETHE-VON-WRANGELL-
WEG 4
89075 ULM
TEL. 0731/9727329

