

Kochen mit Martina und Moritz vom 06.02.2021

Redaktion: Klaus Brock

## Neue Folge: Rösti, Puffer, Reibekuchen Kartoffelpuffer aus aller Welt

Allgemeine Tipps	2
Kartoffelpuffer-Grundrezept	3
Puffer französischer Art	4
Mit Zucchini auf türkische Art	5
Reibekuchen (Grundrezept)	6
Rösti (Grundrezept)	7
Beilagenvarianten für Reibekuchen, Puffer und Rösti	8

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/kartoffelpuffer-110.html>

## Neue Folge: Rösti, Puffer, Reibekuchen Kartoffelpuffer aus aller Welt

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Geraffelt, gerieben, zerdrückt – roh oder gekocht. Immer geht es um das Lieblingsprodukt Kartoffeln, aus denen sich so unendlich viel machen lässt. Heute dreht sich alles um Rösti, Puffer und Reibekuchen – und um die Frage: Worin liegt der kleine Unterschied? Immer sind sie knusprig, saftig, köstlich und man liebt sie tatsächlich rund um den Globus. Grund genug für die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz, Sie mit auf die Reise zu nehmen.



## Allgemeine Tipps

### Die richtigen Kartoffeln

Die vorwiegend festkochenden Sorten sind für Puffer ideal, weil sie einerseits mehr Stärke enthalten als festkochende Kartoffeln, deshalb dem Teig Bindung geben, aber andererseits im Teig ihre Struktur erhalten. Manche schwören aber auch auf mehligere Kartoffeln, weil sie im Teig besser zergehen – kommt eben auf die persönliche Vorliebe an. Wir empfehlen Adretta (mehlig), Annabelle, Belana oder Selma (vorwiegend festkochend). Ob man sie zermust (mit der Sternscheibe der Küchenmaschine) oder lieber in feine Streifen hobelt, auch das ist wieder Geschmackssache und erzielt jeweils ganz unterschiedliche Puffer. Ebenso ob man mit der Hand, der Reibe, der Raffel oder mit den verschiedenen Einsätzen für die Küchenmaschine arbeitet.



Noch ein Tipp: Wenn Sie eine größere Menge zubereiten und verhindern wollen, dass die Kartoffelmasse oxidiert und braun wird, können Sie in der Apotheke Schwefelpulver kaufen – in manchen Gegenden gibt es das auch als "Knödelhilfe" im Lebensmittelladen.

### Welches Fett?

Es muss sich vor allem gut erhitzen lassen. Wer den Buttergeschmack liebt, nimmt Butterschmalz oder mischt etwas Butter unter Öl – zusammen lässt sich die Mischung stark genug erhitzen, ohne dass sie sofort verbrennt. Gut geeignet sind Öle: geschmacksneutrales Soja-, Sonnenblumen- oder Erdnussöl und selbstverständlich ein gutes Olivenöl. Oder auch Schweine- oder Gänseschmalz. Die Hitze moderat halten, damit die Puffer durchgaren und nicht innen noch roh sind, obwohl außen bereits dunkelbraun. Fertige Puffer werden im Backofen bei 50 bis 60 Grad warmgehalten – dort kann man sie bei stärkerer Hitze auch wieder aufwärmen und knusprig machen.

### Was sind Puffer? Was Rösti? Was Reibekuchen?

Rösti entstehen aus gekochten Kartoffeln, Puffer werden aus rohen Kartoffeln hergestellt. Reibekuchen enthalten im Unterschied zu den Puffern mehr Ei und werden zusätzlich mit Mehl gebunden. Als Würze sind Salz, Pfeffer und Muskat immer erlaubt. Erst dann kommt es darauf an, ob man die Puffer süß oder herzhaft essen will. Die salzigen können vielfältig angereichert werden: mit geriebenen Zwiebeln, Knoblauch, Kräutern und Gewürzen, von A – wie Annatosamen (die Körner vorher in einem Mörser zermahlen) bis Z – wie Zatar, eine arabische Würzmischung. Der Fantasie sind beim Würzen kaum Grenzen gesetzt. Man kann den Grundteig (gilt für alle Puffer, Reibekuchen etc.) nach Gusto und Geschmack würzen. Für etwas mehr Schärfe eignen sich ein gutes Chilipulver, Currypulver, mildes oder würziges Paprikapulver oder auch Pul Biber.

## Rösti, Puffer oder Reibekuchen in der Pfanne oder sogar im Waffeleisen

Natürlich werden die meisten Puffer in der Pfanne gebacken; die beschichtete eignet sich am besten, weil darin nichts anbrennt. Manche schwören auf ihre gusseiserne Pfanne, weil sie die Hitze gleichmäßig weitergibt. Allerdings klappt es auch prima im Waffeleisen.

## Kartoffelpuffer (Grundrezept)

### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 kg geschälte Kartoffeln
- 1-2 große Zwiebeln
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- eventuell etwas Kümmel und/oder Muskat
- 1-2 TL Speisestärke
- Öl zum Backen (Olivenöl, Erdnussöl, Butterschmalz oder eine Mischung aus Öl und Butter)

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und fein reiben und die Zwiebeln auf der Sternscheibe oder feinen Reibe zermusen und unter die Kartoffeln mischen.
- Falls die Kartoffeln zu viel Wasser abgeben, dieses abgießen. Dann das Ei und die Speisestärke unter die geriebenen Kartoffeln mischen, salzen und pfeffern (optional nun auch mit Muskat und Kümmel). Den Teig nicht stehen lassen und möglichst sofort weiterverarbeiten.
- Jeweils einen Klecks Teig in das nun heiße Öl verstreichen und auf beiden Seiten knusprig backen. Vor dem Servieren auf Küchenpapier abtropfen.

**Tipp für besonders knusprige Kartoffelpuffer:** Alle Zutaten wie beim Kartoffelpuffer-Grundrezept (siehe oben) vermengen und mit 1 bis 2 EL groben Haferflocken ergänzen bzw. einarbeiten. Diese sorgen für eine zusätzliche besondere Knusprigkeit.

## Puffer französischer Art

Diese Puffer werden auch "Paillasson" oder "Pommes Paillasson" genannt.

### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 kg geschälte Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- eventuell etwas Kümmel und/oder Muskat
- 1-2 TL Speisestärke
- Öl zum Backen (Erdnussöl, Butterschmalz oder eine Mischung aus Öl und Butter)



### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und auf einem Juliennehobel in feine Streifen hobeln.
- Mit Speisestärke vermischen, salzen und pfeffern (optional nun auch mit Muskat und Kümmel).
- Jeweils eine etwa handvolle Portion in das heiße Öl geben und auf beiden Seiten golden backen. Vor dem Servieren auf Küchenpapier abtropfen.

**Beilage:** In feine Scheiben geschnittene Sülze oder eingelegte Zunge und dazu eine würzige Vinaigrette aus Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer und etwas fein geschnittene Petersilie darüberstreuen.

## Mit Zucchini auf türkische Art

Ein köstliches, schnelles Essen, wenn man nur zu zweit ist oder für sich allein etwas Gutes zubereiten möchte.

### Zutaten für 2 Personen:

- 250 g geschälte Kartoffeln
- 150 g Zucchini
- 2-3 EL Butterschmalz (oder Öl)
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL schwarzen Sesam
- 1-2 TL Speisestärke
- ½ TL Pul Biber (oder ein anderes würziges Paprikapulver)
- ca. 50 g Schafskäse



### Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und in dünne Streifen hobeln (wie bei den "Paillasson"), ebenso die Zucchini (das wattige Innere dabei weglassen). Alles in eine Schüssel geben und mit Speisestärke mischen, dabei gleich wieder mit Salz und Pfeffer würzen.
- In einer Pfanne Öl oder Schmalz erhitzen und die Kartoffel-Zucchini-Mischung zu einem Rund in der Pfanne auslegen. Und von beiden Seiten golden backen.
- Sobald beide Seiten golden gebacken sind, mit Sesam und Paprikapulver würzen und mit dem mit der Hand zerbröselten Schafskäse bestreuen.
- Alles soweit erhitzen, bis der Schafskäse zu schmelzen beginnt, und anschließend sofort servieren.

## Reibekuchen (Grundrezept)

Sie enthalten im Unterschied zu den Puffern mehr Ei und werden zusätzlich mit etwas Mehl gebunden.

### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 kg geschälte Kartoffeln
- 1-2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe (nach Gusto)
- 2 Eier
- 2-3 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Öl zum Backen



### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und fein raspeln. Die Zwiebeln zermusen, den Knoblauch durch die Presse drücken. Die Kräuter fein hacken.
- Alles mischen, dabei Eier und Mehl einarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- In einer beschichteten Pfanne Reibekuchen backen und möglichst frisch verspeisen.
- Unsere Empfehlung: fein geschnittenen Lauch in den Grundteig mit einarbeiten, eine halbe, in feine Würfel geschnittene Paprika und einen TL Currypulver.
- Für eine süße Variante den Knoblauch natürlich weglassen.



## Rösti (Grundrezept)

### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 kg gekochte Kartoffeln (vorwiegend festkochende)
- 2-3 EL Speisestärke
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (nach Belieben)
- Öl zum Backen



### Zubereitung:

- Die gekochten, abgekühlten Kartoffeln auf einer Reibe grob raffeln und mit Speisestärke und Salz, Pfeffer würzen.
- Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und nun die Mischung hineingeben (Sie können dabei einen großen Rösti oder mehrere kleine machen). Von beiden Seiten golden backen und servieren.

**Tipp für alle Teigvarianten:** Unter den Teig fein gehackte Kräuter rühren, durchgepressten Knoblauch, hauchfein geschnittene Lauchringe, fein gehobelte Zucchini oder Möhren, nach Belieben kleine Speck-, Schinken- oder Käsewürfel.

## Beilagenvarianten für Reibekuchen, Puffer und Rösti

Als süße Variante natürlich der Klassiker:

### Selbst gemachtes Apfelmus

**Zutaten für 4 bis 6 Personen:**

- 1 kg Äpfel (eine aromatische Sorte, wie zum Beispiel Elstar, Rubinette, Boskoop, Berlepsch)
- 2-3 EL Zucker (nach Sorte und Gusto)
- Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone



### Zubereitung:

- Die Äpfel waschen, vierteln, Stiel und Blüte entfernen, eventuell nochmal durchschneiden. Nicht schälen, das Kerngehäuse dranlassen – seine gelierenden Stoffe geben dem Mus später seine cremige Konsistenz.
- In einen ausreichend großen Topf füllen – ideal ist ein Schnellkochtopf, geeignet ist auch der Dampfgarer. Keine Flüssigkeit zufügen, der eigene Saft genügt! Zucker, Zitronenschale und -saft zufügen. Rasch zum Kochen bringen, zugedeckt auf kleinem Feuer 15 Minuten dünsten.
- Durch die Gemüsemühle passieren und einige Stunden kaltstellen. Durch die gelierenden Stoffe des Kerngehäuses bekommt das abgekühlte Apfelmus seine wunderbare salbenartige Konsistenz.

## Und jede Menge herzhaftes Beilagen:

**Forellenkaviar:** Für eine Joghurtsauce den türkischen (griechischen) Joghurt einen Tag lang in einem mit einem Tuch oder Küchenpapier ausgelegten Sieb abtropfen lassen. Dann mit Zitronensaft, einem kleinen Schuss aromatischem Olivenöl, Salz und Pfeffer glatt rühren. Sie können aber auch einen Löffel Sauerrahm pur nehmen, schmeckt ebenfalls köstlich. Dazu dann einen Löffel von dem Kaviar und etwas Dill.

**Roastbeef:** In hauchdünne Scheiben geschnitten, dazu eine besondere Remoulade aus Mayonnaise, fein gehackten Gurken, Schalotten, Petersilie, nach Belieben etwas roten Paprika und Kräutern.

**Blutwurst mit Apfel und Zwiebeln:** Die Blutwurst in dicke Scheiben schneiden und rasch in einer beschichteten Pfanne braten, nach Belieben noch Zwiebelringe und Apfelscheiben zufügen und mitbraten und auf oder zu den Reibekuchen servieren. Dazu einen Löffel Apfelmus.



**Kräuterquark:** Dafür Sahnequark (oder abgetropften Joghurt) mit reichlich gehackten Kräutern, einem Schuss würzigem Olivenöl glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Delikatesspaprika würzen (nach Gusto kann man auch eine fein zermustete Schalotte in den Quark rühren).

## Rote-Bete-Bohnenkern-Hummus

### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 gekochte Rote Bete (aus dem Vakuumpack)
- 100 g gekochte weiße Bohnenkerne
- 1 kleine Zwiebel oder Schalotte
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote (Schärfe nach Gusto)
- 2 gehäufte EL Tahini (Sesammus)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Zatar (arabische Würzmischung)
- 1 Bio-Zitrone (Saft und Schale)
- 100 g Olivenöl
- Koriandergrün
- 

### Zubereitung:

- Rote Bete pellen, grob würfeln und mit den abgetropften Bohnenkernen in einen Mixbecher füllen.
- Grob gehackte Zwiebel und zerdrückten Knoblauch zufügen, auch die entkernte Chilischote, Tahini, die Gewürze sowie Zitronensaft und -schale.
- Alles zu einer glatten Creme mixen, dabei das Olivenöl hinzufließen lassen. Nochmals kräftig abschmecken.

## Avocado-Salsa

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 reife Avocado
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen (nach Belieben)
- 1 Chilischote
- 1 Limette
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 EL Fischsauce
- Koriandergrün

## Zubereitung:

- Die Avocados aus der Schale lösen und in halbzentimeterkleine Würfel schneiden. Die Zwiebel sehr fein würfeln, Knoblauch zerdrücken. Die Chilischote entkernen und sehr fein hacken.
- Alles mischen, mit Schale und Saft der Limette anmachen und mit Salz, Pfeffer und Fischsauce würzen.
- Fein geschnittenes Koriandergrün untermischen.

## Matjessalat (den hatten wir zum Rösti serviert)

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Salatgurke
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 weiße Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- Etwas Chili (nach Gusto)
- 4 Matjesfilets
- Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone
- 100 g Sauerrahm

## Zubereitung:

- Die Salatgurke schälen, längs halbieren, mit einem Löffel entkernen. Das Gurkenfleisch halbzentimeterklein würfeln.
- Zwiebel und Knoblauch pellen, fein würfeln. Den Apfel schälen, vierteln, ebenfalls würfeln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Schließlich auch die Matjes in knapp zentimetergroße Würfel schneiden.
- Alles mischen, dabei mit Salz, Pfeffer, fein gehacktem Dill würzen. Und zum Schluss mit dem Sauerrahm binden.
- In eine kleine Schüssel füllen, mit Koriandergrün bestreuen.

**Getränketipp:** ein Rose oder ein Pils