

Klicken, Lesen, Weitermachen. So einfach geht das.

N G V

Rubrik **Kochen**
Thema **Kartoffelgerichte**
Umfang **12 Seiten**
eBooklet **00538**
Preis **2,95 Euro**

Autor **Naumann und Göbel
Verlagsgesellschaft mbH**

Mit Hilfe von Fachbüchern kann man eine Menge lernen. Das ist gut. Wenn man genügend Zeit hat. Für die anderen Momente gibt es **eload24**: Digitale Bücher ohne jeden Ballast zu exakt definierten Themen, geschrieben von etablierten Fachautoren, unschlagbar preiswert und zum direkten Download. So bekommen Sie immer exakt die Informationen, die Sie wirklich brauchen. 24 Stunden am Tag.





Kochen mit Kartoffeln: Grundlagen



eload24 GmbH

Blegistrasse 7
CH-6340 Baar

info@eload24.com
www.eload24.com

Copyright © 2008 eload24 GmbH

Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:
Naumann und Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Inhalt

Warenkunde	3
Kauf und Lagerung	7
Tipps zur Zubereitung	8
Kartoffeln schälen.....	8
So gelingen Pellkartoffeln	9
So gelingen Bratkartoffeln	9
So gelingt Kartoffelauflauf	11
Kartoffelgratin-Variationen	12

Ob raffiniert, einfach oder schnell – Kartoffeln lassen sich auf vielerlei Arten zubereiten: gedämpft, gekocht, gebraten, gegrillt, gehobelt, gerieben oder in der Schale gebacken. Wir zeigen Ihnen die besten regionalen und internationalen Kartoffelgerichte und wünschen guten Appetit!



Warenkunde

Die Kartoffel ist aus den Küchen Europas schon lange nicht mehr wegzudenken. Was wäre der Sonntagsbraten ohne Knödel oder Kassler ohne Kartoffelpüree? Die beliebte Knolle ist eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Doch das war nicht immer so. Erst im 16. Jh. kam die tolle Knolle von den Hochländern Südamerikas nach Europa und musste hier ein Dasein als Zierpflanze fristen, bis Friedrich der Große im 18. Jh. ihren wahren Wert entdeckte. Heutzutage wird sie sogar häufiger angebaut als Getreide.

Und das nicht ohne Grund, denn keine andere Pflanze ist so schmackhaft, vielseitig, preiswert und vor allem gesund wie die Kartoffel. Im heutigen Zeitalter, in dem immer mehr Fertigprodukte auf dem Speiseplan stehen, spielt sie eine immer größere ernährungsphysiologische

Rolle, denn sie versorgt uns mit vielen lebenswichtigen Stoffen, zum Beispiel mit Vitaminen.

200 g Kartoffeln enthalten 24 % des täglichen Vitamin-C-Gehalts. Auch Mineralstoffe und Kohlenhydrate in Form von Stärke sind reichlich vorhanden. In Kombination mit Eiern oder Milch hat die Kartoffel sogar einen höheren Eiweißgehalt als Fleisch. Fett hingegen enthält sie nur in Spuren, deshalb ist sie völlig zu Unrecht als Dickmacher verschrien. Kartoffeln sind im Gegenteil zum Abnehmen ideal, da sie gut sättigen.

Nur wenige Pflanzen bieten außerdem so viele botanische Eigenschaften wie der Erdapfel. Pflanzte man eine Knolle ein, wachsen ihr in kurzer Zeit Spross und Wurzel. Essbar sind lediglich die unterirdischen Verdickungen der Wurzelzweige, die grünen Beeren, die sich oberhalb der Erde aus den Blüten entwickeln, sind sogar giftig.

Ver mehrt wird die Knolle generativ. Das bedeutet, dass sie sich über ihre Samen verbreitet, von denen ca. 100 in einer reifen Beere enthalten sind. Möchte man eine neue Kartoffelsorte züchten, so werden zwei Pflanzen mit den gewünschten Eigenschaften durch ihren Blütenstaub gekreuzt. War die Kreuzung erfolgreich, wachsen neue Pflanzen heran, die jedoch der Selektion eines Zuchtspezialisten standhalten müssen, der sie misst und prüft. Er entscheidet letztendlich, ob diese neue Sorte überhaupt jemals neben einem Sonntagsbraten Platz nehmen darf. Immerhin ca. 130 Arten haben diesen Untersuchungen stand gehalten. Qualitativ unterscheiden sie sich durch klimatische Einflüsse, Bodenbeschaffenheit und Lage. Ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal ist der Reifezeitpunkt. Hierbei unterscheidet man:

Sehr frühe Sorten

Ab Ende März erhältlich, stammen sie meist aus südlichen Ländern, in denen wegen nicht vorhandenem Bodenfrost eine frühe Anpflanzung möglich ist. Doch auch in Deutschland werden diese Sorten immer häufiger unter Folienabdeckung aufgezogen, die sie vor frostigen Temperaturen schützt. Sie welken und keimen jedoch schnell.

Frühkartoffeln

Diese sind ab Anfang Juni erhältlich. Sie gelten als Delikatesse und der Kenner genießt sie daher ungeschält, nachdem er sie unter Wasser abgebürstet hat. Angebaut werden sie hauptsächlich in der Pfalz, am Niederrhein, am Kaiserstuhl und im östlichen Niedersachsen.

Mittelfrühe Sorten

Mittelfrühe Sorten werden ab Mitte August geerntet und lösen die Frühkartoffeln ab. Im Gegensatz zu diesen sind sie länger lagerfähig.

Späte Sorten

Späte Sorten verlieren gegenüber den mittelfrühen Sorten immer mehr an Bedeutung, da sie auf Grund ihres hohen Stärkegehaltes sehr mehlig sind. Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal ist der Stärkegehalt der Knollen. Speisekartoffeln können in drei Kategorien unterteilt werden:

Fest kochende Sorten

Fest kochende Kartoffeln behalten beim Kochen ihre feste Struktur und zeigen eine glatte, feuchte Schnittfläche. Zu den bekanntesten dieser Sorte zählen Sieglinde, Hansa und Selma.

Vorwiegend fest kochende Sorten

Neben den fest kochenden gibt es die so genannten vorwiegend fest kochenden Sorten. Sie zeichnen sich durch eine mittlere Festigkeit aus und werden z. B. für Bratkartoffeln und Gratins verwandt. Zu den bekanntesten gehören z. B. Gloria, Grata und Ulla. Vorwiegend fest kochende Kartoffeln besitzen bis zu 15 % Stärkegehalt, sie bleiben beim Kochen aber dennoch erstaunlich fest und sind deshalb gut geeignet für Salz- oder Pellkartoffeln. Auch für die Herstellung von Pommes frites, Rösti oder Reibekuchen werden sie oft verwendet.

Mehlig kochende Sorten

Die Kartoffeln dieser Sorte haben einen hohen Stärkegehalt und platzen beim Kochen leicht auf oder zerfallen völlig. Außerdem sind sie trockener, haben aber eine gute Bindefähigkeit,

wenn man Flüssigkeit hinzugibt. Deshalb eignen sich mehlig kochende Kartoffeln am besten für Püree, Klöße oder Eintöpfe. Zu den bekanntesten Sorten zählen Bintje und Prinzess.

Bitte beachten Sie, dass das Gelingen bestimmter Gerichte oft eng verbunden ist mit dem Kauf der richtigen Kartoffelsorte, achten Sie deshalb auf die genaue Bezeichnung.

Kartoffeln schmecken frisch zubereitet am besten, doch wenn es einmal schnell gehen soll und man keine Zeit hat, Kartoffeln zuzubereiten, kann man auf eine Vielzahl von Fertigprodukten rund um die Kartoffel zurückgreifen.

Kauf und Lagerung

Haben Sie nicht die Möglichkeit, die Kartoffeln direkt beim Erzeuger einzukaufen, sollten Sie im Supermarkt zumindest auf das Herkunftsland der Knollen schauen und diejenigen mit der kürzesten Entfernung wählen. Zu dieser Angabe sind Händler gesetzlich verpflichtet. Vom Kartoffelkauf an einer befahrenen Straße ist im übrigen abzuraten, wegen eventueller Abgasbelastung.

Auch bei bereits verpackten Kartoffeln sollte man Vorsicht walten lassen. Kartoffeln reagieren bei falscher Lagerung empfindlich: Ist es zu kalt, wandelt sich die Stärke in Zucker und die Kartoffel schmeckt süß. Lagert man sie hingegen zu warm, keimt und fault sie. Kaufen Sie Kartoffeln am besten lose, dann können Sie ihre Größe und ihr Äußeres beurteilen. Im Gegensatz zu früher haben nur

noch wenige Haushalte Kartoffelkisten im Keller, in denen das Gemüse sachgerecht gelagert werden kann.

Alternativ können Sie die Kartoffeln lose im Kühlschrank lagern, z. B. im Gemüsefach. So halten sie sich am besten bis zur Zubereitung. Durch zu lange Lagerung verlieren Kartoffeln jedoch Vitamine. Sie sollten sie also immer in relativ kurzer Zeit verarbeiten.

Tipps zur Zubereitung

Fast immer werden Kartoffeln vor dem Verzehr geschält. Das ist zwar üblich, birgt jedoch auch die Gefahr, dass Vitamine verloren gehen. Kochen Sie also öfter mal Pellkartoffeln. Auch bei Hitze gehen viele Vitamine verloren. Deshalb sollten die Erdäpfel nicht zu weich gekocht werden und nicht zu lange warm gehalten werden. Der Dampfdrucktopf ist hier eine gute Alternative. Auch können die Kartoffeln so im Wasser nicht auslaugen. Bevorzugen Sie geschälte Kartoffeln, dann versuchen Sie, das Kochwasser in der Sauce mitzuverwenden, da es die abgegebenen Vitamine enthält.

Kartoffeln schälen

Für Salzkartoffeln sollten die Kartoffeln möglichst kurz vor dem Garen geschält werden.

Beim Kochen nicht zu viel Wasser verwenden, da ihnen sonst zu viele Vitamine und Mineralstoffe entzogen werden. Auch sollten Kartoffeln aus diesem Grund nach dem Schälen nicht gewässert, sondern nur kurz abgespült werden. Beim Kochen darauf achten, dass sich der Topf gut verschließen lässt – so verkürzt sich die Garzeit.

Frisch gekochte Kartoffeln – egal ob mit oder ohne Schale – am besten immer erst ausdampfen lassen, bevor sie serviert oder weiter verarbeitet werden. Hierzu die Kartoffeln nach dem Abgießen am besten kurz im heißen Topf liegen lassen, bis die gesamte Restflüssigkeit verdampft ist.

So gelingen Pellkartoffeln



Die Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten und dann in kochendem Salzwasser je nach Größe 20–30 Minuten kochen. Greifen Sie zu fest kochenden Sorten, wenn Sie die Kartoffeln anschließend im Ganzen servieren wollen. Soll aus den Pellkartoffeln ein Püree zubereitet werden, empfehlen sich mehlig kochende Kartoffeln. Wenn Kartoffeln länger im Topf warm gehalten werden müs-

sen, so leistet ein sauberes Geschirrtuch gute Dienste. Das Tuch zwischen Topf und Deckel einklemmen, damit die Kartoffeln nicht austrocknen.

Kartoffeln im Ofen backen

Für Ofenkartoffeln eignen sich am besten mehlig kochende Sorten. Die Kartoffeln sollten besonders gut gebürstet sein, wenn man die Schale mitessen möchte. Außerdem sollte man möglichst gleich große Kartoffeln nehmen, damit sie zur gleichen Zeit gar werden. Damit Ofenkartoffeln beim Backen nicht so leicht aufplatzen, empfiehlt es sich, sie vorher mit Speck einzureiben. So schmecken die Kartoffeln außerdem würziger.

So gelingen Bratkartoffeln

Die Pellkartoffeln schälen und erst in gleichmäßige Scheiben schneiden, wenn sie erkaltet

sind. Butterschmalz in einer schweren Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben in das rauchende Fett geben. Die Pfanne nicht zu voll füllen, sonst bräunen die Bratkartoffeln nicht gleichmäßig. Die Kartoffeln anbräunen lassen, dabei nicht zu oft bewegen. Die Temperatur herunterschalten. Ist die untere Seite gefärbt, die Bratkartoffeln wenden und bis zur leichten Bräunung weiter braten. Danach mehrmals wenden. Die Temperatur erhöhen, bis die Kartoffeln knusprig braun gebraten sind. Die Temperatur wieder reduzieren und für zwei bis drei Minuten einen Deckel auflegen. Anschließend die Kartoffeln salzen und mit einem Stich Butter durchschwenken. Dieses Grundrezept lässt sich nach Geschmack variieren, z. B. durch das Zufügen von Speck- oder Zwiebelwürfeln. Dabei gilt, dass der Speck von Beginn an mitgebraten wird, die Zwiebeln aber erst kurz vor Bratende dazugegeben werden.

Die besten Bratkartoffeln werden nicht aus übrig gebliebenen Salzkartoffeln zubereitet, weil diese zuviel Fett aufsaugen. Kochen Sie stattdessen fest kochende Kartoffeln in der Schale in Salzwasser nicht zu weich.

Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln

Einen ganz eigenen Auftritt erleben Bratkartoffeln, wenn sie aus rohen Kartoffeln hergestellt werden.

Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält und in sehr dünne Scheiben geschnitten, damit sich die Garzeit verkürzt. Die rohen Kartoffeln werden genauso gebraten wie die gekochten mit dem einzigen Unterschied, dass die ersteren erst nach der Hälfte der Garzeit gesalzen werden. Während der ersten Hälfte der Garzeit dürfen die Kartoffeln zugedeckt gebraten werden, nach dem Wenden nicht mehr, sonst werden sie nicht knusprig.

Wenden Sie die Kartoffeln erst, wenn die Unterseite gebräunt ist und geben Sie nicht zu viele Kartoffeln auf einmal in die Pfanne. Bereiten Sie die Bratkartoffeln lieber portionsweise zu.

So gelingt Kartoffelauflauf

Es kommt vor, dass bei Kartoffelaufläufen die Kartoffeln nicht ganz durchgegart sind. Durch das Vorgaren der Kartoffeln kann man dieses Problem vermeiden und die Garzeit des Aufbaus verkürzen. Kochen Sie die Kartoffeln für den Auflauf am besten schon am Vortag. Rezepte für verschiedene Aufläufe finden Sie im eBooklet „Aus dem Ofen“.

Kartoffelpuffer zubereiten



Die geriebenen Kartoffeln müssen gut ausgedrückt werden, sonst wird der Teig zu wässrig. Ob Sie außer Zwiebeln und Ei noch einen Esslöffel Mehl auf 500 g Kartoffeln zugeben, ist Geschmackssache. Wichtig ist, dass Sie zum Braten ein hoch erhitzbares, wasserfreies Fett verwenden, also Schweineschmalz, Öl oder ein Pflanzenfett. Die Puffer werden

gewendet, wenn sich ein brauner Rand bildet. Rezepte für Kartoffelpuffer finden Sie im eBooklet „Rösti, Reibekuchen & Co“.

Kartoffelgratin-Variationen



Klassisch kommt ein Gratin mit Kartoffeln, Butter, Salz, Pfeffer, Muskat und Sahne aus. Wenn Sie es etwas würziger mögen, können

Sie anstelle der Butterflöckchen auch selbst gemachte oder fertig gekaufte Kräuterbutter verwenden und über dem Gratin verteilen, oder Sie bestreuen das Gratin mit geriebenem Käse.

Sie können das Gratin auch pikant abschmecken, indem Sie gedünstete Zwiebelwürfel und Knoblauch zufügen. Dazu wird eine Zwiebel geschält und in kleine Würfel geschnitten. Die Knoblauchzehe wird ebenfalls geschält und durchgepresst. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin dünsten. Die Zutaten anschließend mit der Eiernmilch mischen und über dem Gratin verteilen.

Viel guter Rat ab 3 Euro monatlich Die neuen Flatrate Modelle von eload24

Das ist ein Wort: Sie bekommen **freien Zugang zu allen eBooklets und eBooks** bei eload24. Sie können alles laden, lesen, ausdrucken, ganz wie es Ihnen beliebt. Eine echte Flatrate eben, ohne Wenn und Aber. Sie werden staunen: Unser Programm mit nützlichen eBooklet-Ratgebern ist groß und wird laufend erweitert.

Der Preisvorteil ist enorm:

24 Monate Flatrate für nur 72,- € (3,- € monatlich)

12 Monate Flatrate für nur 48,- € (4,- € monatlich)

6 Monate Flatrate für nur 36,- € (6,- € monatlich)

Selbst wenn Sie nur zwei eBooklets der preiswertesten Kategorie im Monat laden, sparen Sie im Vergleich zum Einzelkauf.

Tausende Kunden haben dieses Angebot schon wahrgenommen, profitieren auch Sie dauerhaft. Wenn Sie nach Ablauf der Flatrate weitermachen wollen, dann brauchen Sie nichts zu tun: das Flatrate-Abonnement verlängert sich automatisch. Bis Sie es beenden.

Kaufen Sie jetzt die Flatrate Ihrer Wahl. Und schon einige Augenblicke später stehen Ihnen hunderte toller Ratgeber uneingeschränkt zur Verfügung: Packen Sie mal richtig zu!

ratschlag24.com

Das neue Ratgeber-Portal **ratschlag24.com** liefert Ihnen täglich die besten Ratschläge direkt auf Ihren PC.

Viele bekannte Autoren, Fachredakteure und Experten schreiben täglich zu Themen, die Sie wirklich interessieren und für Sie einen echten Nutzen bieten. Zu den Themen zählen Computer, Software, Internet, Gesundheit und Medizin, Finanzen, Ernährung, Lebenshilfe, Lernen und Weiterbildung, Reisen, Verbrauchertipps und viele mehr. Alle diese Ratschläge sind für Sie garantiert kostenlos. Testen Sie jetzt **ratschlag24.com** – Auf diese Ratschläge möchten Sie nie wieder verzichten.

ratschlag24.com ist ein kostenloser Ratgeber-Dienst der eload24 AG
www.eload24.com

