

Klicken, Lesen, Weitermachen. So einfach geht das.

N G V

Rubrik **Kochen**
Thema **Kartoffelgerichte**
Umfang **31 Seiten**
eBooklet **00543**
Preis **3,95 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.



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

Stockfisch-Kroketten.....	3	Fisch und Chips mit Piccadilly- Sauce	25
Kartoffeltörtchen	5	Kartoffelnester	26
Raffinierte Kartoffel-Terrine	6	Gemüsenester.....	27
Kartoffel-Lauch-Canapés mit Kaviar ...	8	Kartoffelschiffchen mit zweierlei Füllung.....	28
Würzkartoffeln mit Dip	10	Kartoffelkrapfen	30
Potatoe wedges (Kartoffelschnitze) ..	11		
Kartoffelspieße mit Kerbelcreme	13		
Tex-Mex Blechkartoffeln	14		
Kartoffel-Variationen	16		
Boniato-Chips mit Mojo verde	17		
Feurige Kartoffelpizzen	18		
Kartoffeln mit schwarzem Kaviar....	20		
Walnuss-Kartoffel-Röllchen	21		
Fächerkartoffeln	23		

Die Kartoffel als Partyhit? Sehen Sie selbst, welch gute Figur die Kartoffel auf dem Partybuffet macht. Potatoe wedges, Kartoffel-Lauch-Canapés und Kartoffelspießchen sind nur einige der knusprigen Snacks und Fingerfood-Highlights, die wir Ihnen in diesem eBooklet vorstellen möchten. Entdecken Sie die Kartoffel in ganz neuen Glanzrollen – ob warm oder kalt serviert, die tolle Knolle ist immer ein kulinarischer Höhepunkt!



Stockfisch-Kroketten



Für 4 Portionen

- 400 g Stockfisch
- 400 g Kartoffeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 40 g Pinienkerne
- etwas Öl
- Pfeffer, Salz

- etwas Paprikapulver
- 3 Eier
- Mehl zum Panieren
- Paniermehl
- Öl zum Frittieren

1 Den Fisch 24 Stunden in kaltem Wasser wässern, das Wasser zwischendurch wechseln. Anschließend abtropfen lassen, zerbröckeln und alle Gräten entfernen.

2 Die Kartoffeln waschen, in der Schale kochen, pellen und pürieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne in etwas Öl goldbraun braten.

3 Fisch, Kartoffelpüree, Knoblauch, Petersilie und Pinienkerne mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen und gründlich verkneten, 15 Minuten ruhen lassen.

4 Die Eier auf einem Teller verquirlen. Mehl mit Paniermehl in einem zweiten Teller vermischen.

5 Mit nassen Händen aus der Fisch-Kartoffel-Masse kleine Kroketten formen. Zuerst in Panade, danach in Ei und wieder in Panade wälzen.

6 Das Öl zum Frittieren erhitzen und die Kroketten darin portionsweise goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Wässern und Garzeit)

Pro Portion ca. 558 kcal/234 kJ

87 g E, 15 g F, 18 g KH

Kartoffeltörtchen



Für 4 Portionen

- 5–6 dicke Kartoffeln
- Salz
- 1 Ei
- 2 geräucherte Fischfilets
- 2 El Zitronensaft

- 400 g Crème fraîche
- schwarzer Pfeffer
- 1 Stück Salatgurke (ca. 15 cm)
- 6 Radieschen
- grobes Meersalz
- etwas Dill
- etwas roter Kaviar

1 Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Anschließend abschrecken, pellen und auskühlen lassen. Das Ei hart kochen, abschrecken, schälen und klein würfeln.

2 Die Fischfilets häuten und klein schneiden. Die Filets mit Zitronensaft und Crème fraîche pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Gurke und Radieschen putzen und waschen. Die Gurke klein würfeln, die Radieschen in Stifte schneiden.

4 Die Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden. Die Fisch-Creme in einen Spritzbeutel füllen und auf jede Kartoffelscheibe etwas Creme spritzen. Anschließend das Cremehäubchen mit Eiwürfeln, Radieschen stiften und Gurkenwürfeln belegen. Zum Schluss die Törtchen mit grobem Salz bestreuen und mit Dill und Kaviar garnieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus Gar- und Backzeit)

Pro Portion ca. 430 kcal/1806 kJ

14 g E, 33 g F, 20 g KH

Raffinierte Kartoffel-Terrine



Für 4 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- Salz
- 700 g Spitzkohl
- 500 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Paprikapulver
- je 1 rote, grüne und gelbe Paprika

- 250 g Kirschtomaten
- 1 Bund Basilikum
- 3 El Olivenöl
- 200 ml Milch
- 2 El Sahne
- 100 g geriebener Emmentaler
- Butter zum Einfetten
- Alufolie zum Abdecken

1 Die Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten garen, danach abgießen. Vom Spitzkohl die Blätter ablösen und im Gemüsefond mit den Gewürzen ca. 4 Minuten blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die dicken Blattrippen glatt streichen.

2 Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Tomaten putzen, waschen und halbieren. Das Basilikum waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Backofen auf 170 °C vorheizen.

3 Das Öl erhitzen und die Paprikastreifen mit den Tomaten und dem Basilikum darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Paprikapulver würzen.

4 Die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Milch, Sahne und Käse unterkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

5 Eine Terrinenform mit Butter ausstreichen und so mit dem Spitzkohl auslegen, dass die Ränder überstehen. Das Gemüse und die Kartoffel-Käse-Masse einfüllen, so dass das Gemüse durch die Kartoffelmasse eingeschlossen wird. Die Spitzkohlblätter darüber schlagen und alles mit Alufolie abdecken.

6 Das Ganze im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 20 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die

Alufolie entfernen. Die Terrine in Scheiben geschnitten servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Gar- und Backzeit)

Pro Portion ca. 464 kcal/1948 kJ

16 g E, 22 g F, 34 g KH

Kartoffel-Lauch-Canapés mit Kaviar



Für 4 Portionen

- 3 dicke Kartoffeln
- 2–3 Stangen Lauch
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Cayennepfeffer
- 1/2 El Crème double
- etwas Zitronensaft

- 12 Scheiben Baguette
- 50 g roter Kaviar
- Dill zum Garnieren

1 Die Kartoffeln schälen, waschen und fein würfeln. Den Lauch putzen, waschen und sehr klein schneiden.

2 Je 6 El Kartoffel- und Lauchwürfelchen in wenig Salzwasser etwa 5 Minuten sehr weich garen. Anschließend abgießen, abtropfen lassen und auf Küchenpapier abtrocknen.

3 Die Kartoffel- und Lauchwürfelchen in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Crème double hinzugeben und die Mischung damit binden.

4 Die Kartoffel-Lauch-Creme mit einigen Tropfen Zitronensaft pikant abschme-

cken, dann dick auf die Baguettescheiben streichen und mit dem Kaviar und einem Fähnchen Dill garnieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Pro Portion ca. 134 kcal/568 kJ

6 g E, 3 g F, 19 g KH

Würzkartoffeln mit Dip



Für 4 Portionen

- 1 kg große Kartoffeln
- 800 ml Pilzfond
- 9 El Walnussöl
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 80 g Sesamsaat

- 80 g grobes Meersalz
- 20 g gerebelter Koriander
- Für den Dip
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 300 g Ziegenfrischkäse
- 3 El Sherry
- Salz, Pfeffer

1 Die Kartoffeln waschen und mit Schale im Pilzfond ca. 10 Minuten garen. Anschließend abgießen, ausdämpfen lassen und in dicke Scheiben schneiden.

2 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein ausreichend großes Backblech mit etwas Öl beträufeln und die Kartoffelscheiben darauf ausbreiten. Die Kartoffelscheiben ebenfalls mit etwas Öl beträufeln und nacheinander mit Sonnenblumenkernen, Sesam, Salz und Koriander bestreuen. Das Ganze im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 20 Minuten backen.

3 Für den Dip das Basilikum waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln und Basilikum mit dem Frischkäse verrühren und mit Sherry, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

4 Die gebackenen Kartoffelscheiben auf Tellern anrichten und mit dem Dip servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 869 kcal/3642 kJ

31 g E, 61 g F, 43 g KH

Potatoe wedges (Kartoffelschnitze)



Für 4 Portionen

- 1 kg große fest kochende Kartoffeln
- Salz
- 2 Tl Paprikapulver
- 1 Tl Chilipulver
- 3 El geriebener Hartkäse z.B. Cheddar

- 2 Tl getrocknete Kräuter
- 2 El Mehl
- 1 Knoblauchzehe

1 Die Kartoffeln waschen, sauber bürs-
ten und der Länge nach achteln. An-
schließend etwa 10 Minuten in kochendem
Salzwasser garen lassen, herausnehmen und
ausdampfen lassen.

2 Inzwischen das Paprikapulver mit Chili-
pulver, geriebenem Käse, getrockneten
Kräutern, 1 Tl Salz und Mehl in eine große
Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und
dazupressen. Die Zutaten gut miteinander
vermischen. Die etwas abgekühlten Kartoffel-
schnitze dazugeben und kräftig durchschüt-
teln, sodass sich die Gewürzmischung gleich-
mäßig mit den Kartoffelschnitzen vermischt.

3 Ein Backblech mit Backpapier auslegen
und die Kartoffeln darauf flach verteilen.

Im Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten
grillen, bis die Kartoffelschnitze schön knusp-
rig sind. Zwischendurch mehrmals wenden.
Kartoffelschnitze mit einem Joghurt-Gurken-
Dip oder Chutney servieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 213 kcal/894 kJ

8 g E, 2 g F, 40 g KH

Kartoffelspieße mit Kerbelcreme



Für 16 Spieße

- 800 g kleine neue Kartoffeln
- Salz
- 1 großer Bund Kerbel (ca. 30 g)
- 125 g weiche mild gesäuerte Butter
- 125 g Frischkäse
- 2 El geriebener Meerrettich
- Pfeffer
- 4 unbehandelte Zitronen

- 1 frischer Lorbeerzweig
- 2–3 El Butter
- Butter zum Bestreichen
- 16 hölzerne Schaschlikspieße
- 1 Backpinsel

1 Die Holzspieße in eine Schüssel mit Wasser legen – dann verbrennen sie später nicht so stark beim Grillen. Kartoffeln so sauber schrubben, dass später die Schale mitgegessen werden kann, halbieren und in Salzwasser 10–12 Minuten fast gar kochen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2 Während die Kartoffeln kochen, den Dip vorbereiten: Kerbel waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Butter, Frischkäse und Meerrettich in einer Schüssel mit einem Rührgerät mischen, Kerbel unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Zitronen halbieren, jede Hälfte vierteln. Die Zitronenstücke zusammen mit den Kartoffeln und einigen frischen Lorbeerblättern abwechselnd auf die Holzspieße stecken, alles mit zerlassener Butter bestreichen und leicht salzen.

4 Die Kartoffelspieße auf einer weniger heißen Stelle am Rand des Grills 6–8 Minuten grillen, bis die Kartoffeln leicht gebräunt sind, dabei zwei- oder dreimal wenden und jedes Mal mit Butter bestreichen. Kartoffelspieße mit der Kerbelcreme servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Garzeit)

Pro Spieß ca. 153 kcal/640 kJ

2 g E, 11 g F, 11 g KH

Tex-Mex Blechkartoffeln



Für 4 Portionen

- 4 große Kartoffeln
- 1 große Dose Aprikosen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 4 El Crème fraîche
- Salz, Pfeffer
- Öl für das Blech

- grobes Salz
- Kräuter zum Garnieren, z. B. Majoran

1 Die Kartoffeln waschen und etwa 20 Minuten garen. Die Aprikosen abtropfen lassen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Mit den Aprikosen vermischen. Die Chilischote putzen, waschen und halbieren. Den Stielansatz und die Kerne entfernen. Die Schote in Ringe schneiden und mit Crème fraîche, Salz und Pfeffer verrühren.

2 Den Backofen auf 225 °C vorheizen. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Anschließend halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf ein gefettetes und mit grobem Salz dick bestreutes Backblech setzen. Im Backofen bei 225 °C etwa 15 Minuten backen.

3 Die Kartoffeln wenden. Die Aprikosen-Lauchzwiebel-Mischung auf die Hälften verteilen. Etwas Crème fraîche darauf geben und mit Pfeffer bestreuen. Kartoffeln bei 225 °C im Backofen noch etwa 6 Minuten weiter backen. Mit Kräutern garniert warm servieren.

Zubereitungszeit 15 Minuten (plus Gar- und Backzeit)
Pro Portion ca. 210 kcal/885 kJ
4 g E, 5 g F, 37 g KH

Kartoffel-Variationen



Für 4 Portionen

- 400 g gekochte Kartoffeln
- 2 Eigelb
- 40 g geriebene Haselnüsse
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- Öl zum Frittieren
- 1 kg längliche Kartoffeln

1 Für die Bällchen die gekochten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und mit den Eigelb und den Haselnüssen mischen.

2 Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Das Öl in einer Friteuse erhitzen. Aus der Masse Bällchen formen und diese in heißem Öl goldbraun backen.

3 Für die Chips die länglichen Kartoffeln gut waschen, trocknen und mit dem Rettichschneider Spiralen daraus schneiden.

4 Dann in heißem Öl goldbraun ausbacken. Anschließend mit Salz und Paprikapulver würzen. Zu den Kartoffelvariationen passen Dips, Salsas und Chutneys.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion ca. 585 kcal/2450 kJ

11 g E, 36 g F, 53 g KH

Boniato-Chips mit Mojo verde



Für 4 Portionen

- Öl für das Backblech
- 4 Süßkartoffeln
- 2 Eiweiß
- 3 El Chilipulver
- 1 Prise Piment
- 1 Knoblauchknolle
- 2 grüne Paprikaschoten
- 1 El gemahlener

- Kreuzkümmel
- 250 ml Olivenöl
- 1 Bund glatte Petersilie
- etwas Essig
- Salz, Pfeffer

1 Den Backofen auf 225 °C vorheizen. Ein Backblech mit etwas Öl einfetten. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Das Eiweiß mit 2 El Chilipulver und Piment gut verquirlen. Die Süßkartoffelscheiben hineingeben und damit gut vermengen, so dass sie rundherum überzogen sind.

2 Die Chips auf das gefettete Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C etwa 30–35 Minuten bräunen lassen.

3 Für die Mojo verde den Knoblauch schälen und in einen Mixer geben. Die Paprikaschoten putzen, waschen und halbieren,

anschließend den Stielansatz und die Kerne entfernen. Die Paprika grob würfeln und mit dem Kreuzkümmel zum Knoblauch geben. Alles mit dem Öl pürieren. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und grob zerkleinert unter das Püree mixen. Mit Essig und Salz abschmecken.

4 Die Kartoffelchips herausnehmen und mit Salz, Pfeffer und restlichem Chilipulver bestreuen. Mit Mojo verde servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Backzeit)

Pro Portion ca. 645 kcal/2709 kJ

6 g E, 52 g F, 40 g KH

Feurige Kartoffelpizzen



Für 12 Stück

- 2 Eier
- Wasser
- 1 Päckchen Halb & Halb Knödel (FP)
- Pfeffer
- gerebelter Majoran
- Paprika
- Rosmarin
- 200 g Feta-Käse

- 200 ml Sahne
- 1 TL Cayennepfeffer
- 12 Cocktailtomaten
- 50 g Rucola

1 Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Die Eier in einen Messbecher geben, mit Wasser auf 700 ml Flüssigkeit ergänzen und gut verrühren.

2 Die Knödel mit dem Schneebesen einrühren. Mit je einer Prise Pfeffer, Majoran, Paprika und Rosmarin würzen. würzen, 10 Minuten quellen lassen. Aus dem Teig 12 Knödel formen, diese mit dem Nudelholz rund ausrollen, mit 10 cm Ø, und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Den Teig 20 Minuten vorbacken.

3 Den Feta-Käse in kleine Würfel schneiden und mit der Sahne cremig rühren. Mit Cayennepfeffer würzen und abschmecken.

Die Cocktailtomaten waschen und in Viertel schneiden.

4 Die Kartoffelpizzen aus dem Backofen nehmen und mit der Fetacreme bestreichen. Cocktailtomaten darauf geben und andrücken. Weitere 5–10 Minuten backen.

5 Den Rucola putzen, waschen evtl. halbieren und auf den fertig gebackenen Pizzen verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Stück: ca. 129 kcal/538 kJ

5 g E, 9 g F, 6 g KH

Kartoffeln mit schwarzem Kaviar



Für 4 Portionen

- 4 große Kartoffeln
- Öl
- Salz
- 1/4 Gurke
- 2 El Crème fraîche
- 50 g schwarzer Kaviar
- Dill zum Garnieren
- 1 Zitrone

1 Die Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

2 Ein Backblech einfetten oder mit Backpapier belegen und die Kartoffelscheiben darauf verteilen.

3 Die Kartoffelscheiben salzen, leicht einölen und im Ofen etwa 25 Minuten knusprig backen.

4 Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben halbieren. Die gebackenen Kartoffeln auf einem großen Teller anrichten und auf jede Scheibe eine halbierte Gurkenscheibe, etwas Crème fraîche, 1 Tl Kaviar und etwas Dill geben.

5 Zitrone in Scheiben schneiden und die Kartoffeln damit garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 221 kcal/926 kJ

8 g E, 5 g F, 33 g KH

Walnuss-Kartoffel-Röllchen



Für 20 Stück

- Für den Teig
- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 2 Eier
- 1 Tl Salz

- 200 g Mehl
- Für die Füllung
- 400 g Zwiebeln
- 3 Stiele Petersilie
- 2 Zweige Majoran
- 60 g Butterschmalz
- Salz, Pfeffer
- 100 g gehackte Walnüsse
- 250 ml Sahne
- 3 Eier
- 2 El Schmand

1 Die Kartoffeln waschen, bürsten und auf einem Backblech bei 180–200 °C im Ofen ca. 1 Stunde backen. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Das Kartoffelinnere durch eine Kartoffelpresse drücken. In die erkalte Kartoffelmasse Eier, Salz und Mehl geben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Diesen ca. 15 Minuten ruhen lassen.

2 Für die Füllung Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen, trockentupfen, Blättchen abzapfen und fein hacken.

3 20 g Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln und die gehackten Kräuter 5 Minuten bei geringer Hitze anschwitzen. Salzen, pfeffern und anschließend abkühlen lassen.

4 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer 5 Millimeter dicken, ca. 80 mal 30 cm großen Platte ausrollen. Die Zwiebel-Kräuter-Masse darauf verstreichen. Die Walnüsse darüber streuen.

5 Die Teigplatte vorsichtig aufrollen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Teigscheiben in einer heißen Pfanne im restlichen Butterschmalz vorsichtig auf jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

6 Die Sahne mit den Eiern und dem Schmand verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffelschnecken in feuerfeste Förmchen geben und mit dem Sahneguss begießen. Die Förmchen bei 180 °C ca. 15 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 50 Minuten (plus Backzeit)
Pro Röllchen: 78 kcal/327 kJ
3 g E, 6 g F, 8 g KH

Fächerkartoffeln



Für 4 Portionen

- 12 gleich große Kartoffeln
- 50 g Butter
- Fett für die Form
- 1 Tl Salz
- 2 El Paniermehl
- 30 g frisch geriebener Parmesan

1 Den Backofen auf 240 °C (Umluft 220 °C) vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und anschließend fächerförmig einschneiden. Beim Einschneiden darauf achten, dass die Kartoffel nicht ganz durchgeschnitten werden.

2 Die Butter in einem Topf schmelzen und die Kartoffeln leicht damit einstreichen. Etwas Butter übrig lassen.

3 Nun die Kartoffeln mit der aufgeschnittenen Seite nach oben nebeneinander in eine ausgefettete feuerfeste Form legen, mit Salz bestreuen und ca. 30 Minuten im Ofen backen. Ab und zu mit Butter bepinseln.

4 Nach dem Backen die Kartoffeln mit Paniermehl bestreuen und mit der restlichen Butter beträufeln. Weitere 10 Minuten backen, danach den Käse über die Kartoffeln

streuen und noch einmal 5 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Backzeit)

Pro Portion ca. 563 kcal/2363 kJ

15 g E, 14 g F, 90 g KH

Fisch und Chips mit Piccadilly-Sauce



Für 4 Portionen

- 125 g Mehl
- 150 ml Ale oder Wasser
- 1 Prise Salz
- 200 g Mayonnaise

- 150 g Naturjoghurt
- 3 Schalotten
- 1 Glas Mixed Pickles (ca. 350 g)
- 1 El Senf
- 1/2 El geriebener Meerrettich
- Pfeffer
- 500 g fest kochende Kartoffeln
- Fett zum Frittieren
- 500 g Kabeljau in Stücken
- Essig zum Beträufeln

1 Den Backofen auf 250 °C vorheizen.
Das Mehl mit Ale oder Wasser und Salz zu einem glatten Teig verrühren und 20 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen für den Dip die Mayonnaise mit Joghurt verrühren. Gewürfelte Schalotten und Mixed Pickles, Senf und Meerrettich hinzugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Kartoffeln schälen, waschen, in Stifte schneiden und gut abtrocknen. Das Fett auf 180 °C erhitzen und die Kartoffeln darin in Portionen frittieren, bis sie fast gar sind. Herausnehmen, das Fett wieder erhitzen, und die Chips erneut frittieren, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen, abtropfen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 225 °C warm halten.

4 Den Fisch waschen und abtrocknen, in Portionen schneiden, salzen und pfeffern. Den Fisch portionsweise durch den Teig ziehen, goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Fisch und Chips werden stilecht mit Dip oder Essig beträufelt und in einer zur Tüte gerollten Zeitung serviert.

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Frittierzeit)
Pro Portion ca. 833 kcal/3497 kJ
30 g E, 57 g F, 49 g KH

Kartoffelnester



Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- 2 l Öl zum Frittieren
- Salz

1 Die Kartoffeln waschen, schälen und über einer Schüssel fein raspeln. Die Kartoffelmasse in einem Sieb gut abtropfen lassen und gründlich ausdrücken. Fertige Nestkörbchen-Formen (Fachhandel) oder zwei unterschiedlich große feine Metallsiebe zum Frittieren benutzen.

2 Das Öl erhitzen. Das größere Sieb etwa zur Hälfte mit Kartoffelraspeln füllen. Das kleine Sieb darauf setzen und die Masse während des Frittierens so zusammendrücken, dass eine Schale entsteht. Etwa 13 Minuten knusprig braun ausbacken. 8 Nester aus der Masse formen und frittieren.

3 Die Nester auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen und warm halten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Frittierzeit)

Pro Portion ca. 290 kcal/1214 kJ

5 g E, 13 g F, 37 g KH

Gemüsenester



Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- 2 l Öl zum Frittieren
- Salz
- 250 g Erbsen
- 250 g Spargelspitzen
- 250 g Möhren

- Butter zum Beträufeln
- 50 g geriebener Käse zum Bestreuen

Die Kartoffelnester wie oben beschrieben herstellen. Das Gemüse putzen, waschen und nach Sorten getrennt in kochendem Salzwasser 10–15 Minuten bissfest garen. Herausnehmen, würzen und in die Kartoffelnester füllen. Nach Belieben das Gemüse mit flüssiger Butter überziehen oder mit geriebenem Käse bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Frittierzeit)
 Pro Portion ca. 448 kcal/1876 kJ
 15 g E, 201 g F, 50 g KH

Kartoffelschiffchen mit zweierlei Füllung



Für 16–20 Stücke

- Für die Schiffchen
- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- Salz
- frisch geriebene Muskatnuss
- 190 – 210 g Mehl

- 5–6 El Rapsöl
- Für die Füllungen
- 1 Stange Lauch
- 20 g Butter
- 50 g klein gewürfelter roher Schinken
- 2 Eier
- 200 ml Sahne
- 100 g Räucherlachs
- 1 El geriebener Meerrettich
- 1 El frisch gehackter Dill
- frisch gemahlener Pfeffer
- Hartkäse zum Garnieren

1 Kartoffeln waschen und mit der Schale kochen. Gut abdämpfen lassen, pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Abkühlen lassen und mit Salz und Muskat würzen. So viel Mehl und Öl unterkneten, bis ein fester, gut formbarer Teig entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen und etwa 2 Stunden ruhen lassen.

1. Füllung:

Lauch putzen, halbieren, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. In Butter anschwitzen, Schinkenwürfel hinzufügen und wenige Minuten garen. 1 Ei und 100 ml Sahne verquirlen und mit der abgekühlten Lauchmischung vermengen. Mit Salz und Muskat würzen.

2. Füllung:

Räucherlachs in kleine Würfel schneiden. Die restliche Sahne und das zweite Ei verquirlen. Räucherlachs mit Meerrettich und Dill unter die Eier-Sahne mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Kartoffelteig auf einem bemehlten Backbrett 3 mm dick ausrollen und kleine

gefettete Förmchen (Schiffchen oder runde Förmchen) damit auskleiden.

3 Eine Hälfte mit Lauchmasse, die andere mit Lachsmischung füllen, im heißen Ofen in etwa 20 Minuten goldgelb backen. Die Kartoffelschiffchen mit gehobeltem Hartkäse servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Stück ca. 159 kcal/665 kJ

5 g E, 8 g F, 15 g KH

Kartoffelkrapfen



Für 12 Stück

- 500 g Kartoffeln
- 250 g Mehl
- 2 Eigelb
- Salz, Pfeffer
- etwas geriebene Muskatnuss
- 250 g gekochter Schinken
- 3 El Schmand

- 3 El frisch gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)
- Fett zum Ausbacken
- geriebener Käse zum Bestreuen
- Mehl zum Bearbeiten

1 Die Kartoffeln mit der Schale in kochendem Wasser etwa 20 Minuten garen. Abgießen, abkühlen lassen, die Kartoffeln pellen und mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern.

2 Kartoffelmus mit Mehl und Eigelb zu einem Teig vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sollte der Teig sehr weich sein noch etwas Mehl zugeben. Für die Füllung Schinken mit Schmand und Kräutern verrühren.

3 Mit einem Esslöffel kleine Teigmengen abnehmen und etwas Füllung (etwa 1 TL) in je einen Krapfen geben. Anschließend zu Krapfen formen und die Ränder festdrücken.

4 Die Krapfen in heißem Fett von beiden Seiten goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Käse bestreuen und noch heiß servieren.

Zubereitungszeit 20 Minuten (plus Gar- und Backzeit)

Pro Stück ca. 147 kcal/616 kJ

7 g E, 3 g F, 21 g KH

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

