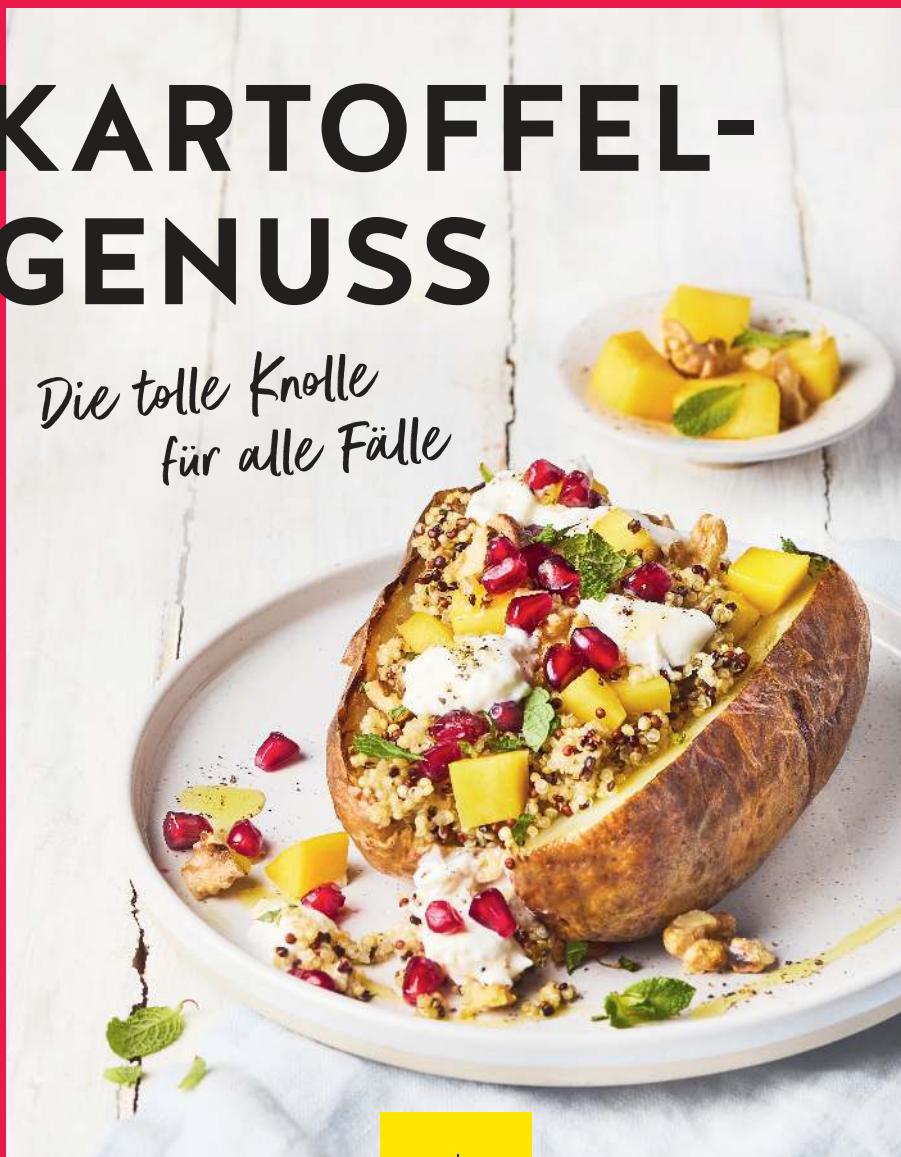


Matthias F. Mangold

KÜCHENRATGEBER

KARTOFFEL-GENUSS

Die tolle Knolle
für alle Fälle



GU

DIE GOLDENEN REGELN

zum Einkaufen und Lagern

Schon beim Kartoffeleinkauf sind Ihre Sinne gefragt: Optik und Haptik der Knollen wollen genau untersucht sein, statt nur zuzugreifen. Auch beim Lagern gibt es einige Dinge zu beachten.

1.

AUSSEHEN UND DRUCKTEST

Die Farbe der Kartoffeln sollte gleichmäßig gelbbraun sein, ohne dunkle oder grüne Stellen aufzuweisen. Außerdem immer darauf achten, dass sich die Oberflächen glatt, straff und prall anfühlen und weder Runzeln noch Keime zu sehen sind. Auf Druck mit den Fingern sollten sie nicht nachgeben.

2.

MIT DER NASE VORAN

Vor allem nach längeren Regenphasen kommt es vor, dass manche Kartoffeln schon im Laden zu faulen beginnen. Also ruhig mal am Netz riechen, bevor es in den Einkaufswagen wandert: Ein angenehm erdiger Geruch ist optimal.

3.

WENIGER IST MEHR

Im Zweifel lieber keine großen Säcke mit Kartoffeln kaufen, sondern nur so viel, wie man innerhalb der nächsten zwei Wochen auch verwerten kann. Damit lässt sich vermeiden, die Lebensmittel wegwerfen zu müssen.

4.

KÜHL UND DUNKEL

Der beste Ort zum Lagern einer größeren Menge Kartoffeln ist ein gut durchlüfteter, trockener und dunkler (Keller-)Raum. Dort sollte es kühl, aber frostfrei sein. Der Kühlenschrank bzw. das Gemüsefach sind nur kurzfristig geeignet: Darin ist es zu kalt und die Luft kann nicht zirkulieren.

5.

ALTERNATIVE: KARTOFFELTOPF

Kein kühler (Keller-)Raum vorhanden? Dann ist ein Kartoffeltopf (aus Ton, Keramik oder Terrakotta) empfehlenswert, der ein ausgleichendes Klima schafft: trocken, lichtgeschützt und kühl. Das Material ist atmungsaktiv und verzögert das Faulen und Keimen der Früchte, auch durch die Öffnungen kann Luft zirkulieren. Egal wo sie lagern: Keimende Exemplare sollten Sie regelmäßig aussortieren.



5.

EINFLUSS AUF DEN BLUTZUCKERSPIEGEL

Kartoffeln haben einen relativ hohen glykämischen Index, was den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lässt. Das lässt sich aber durch die richtige Zubereitung positiv beeinflussen: Abgekühlte und wieder aufgewärmte Kartoffeln enthalten resistente Stärke, die langsamer verdaut wird und den Blutzuckerspiegel stabiler hält.

6.

DAUERHAFT SATT

Mit ihrem hohen Ballaststoffgehalt und den komplexen Kohlenhydraten sorgen die Erdäpfel für ein ausgeprägtes und dauerhaftes Sättigungsgefühl. Das bedeutet auch weniger Heißhungerattacken.

7.

ANTIOXIDATIVE WIRKUNG

Kartoffeln enthalten sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Karotinoide, die als Antioxidantien wirken: Sie schützen die Zellen vor Schäden durch freie Radikale und können das Risiko für chronische Krankheiten senken.



8.

ENTSCHEIDEND: DIE ZUBEREITUNG

Beim Braten und Frittieren nehmen Kartoffeln viel Fett auf, wodurch ihre Kalorienzahl deutlich steigt und ihr gesundheitlicher Wert sinkt. Mit Schale gekocht, gedämpft oder gebacken bleiben die wertvollen Nährstoffe weitgehend erhalten. Mit nährstoffreichen Beilagen, wie Gemüse und hochwertigen Eiweißquellen (z. B. Fisch, Huhn, Nüsse, Linsen, Eier oder Quark), bieten sie eine wertvolle Grundlage für eine ausgewogene Ernährung.

VON NATUR AUS

keine Dickmacher

Kartoffeln enthalten jede Menge gesunde Inhaltsstoffe! Und: Entgegen ihrem Ruf machen sie zwar satt, aber nicht dick. Ein hoher Wasseranteil, schlanke 0,1% Fett und nur etwa 16 % Kohlenhydrate machen das Gemüse zu einem kalorienarmen Lebensmittel, das auch für Diäten genutzt werden kann. Zum Dickmacher wird das Gemüse erst durch fettige Zubereitungen wie Braten oder Frittieren.

1.

ENERGIERICH UND KALORIENARM

Kartoffeln sind eine ausgezeichnete Quelle für komplexe, also wertvolle Kohlenhydrate (in ihrem Fall Stärke), und deswegen liefern sie uns besonders lang anhaltend Energie. Die tollen Knollen enthalten nur etwa 70 Kalorien pro 100 Gramm und sind gleichzeitig fettarm. Das macht sie zu einer gesunden Basis für vielfältige Mahlzeiten.

2.

WICHTIGE VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Sie enthalten auch eine Vielzahl an Vitaminen, insbesondere immunstärkendes Vitamin C. Dazu kommt eine ganze Reihe an B-Vitaminen, auch Kalium und Magnesium sind reichlich vorhanden.

3.

BALLASTSTOFFE

Die Knollen liefern wertvolle Ballaststoffe – vor allem, wenn sie mit Schale gegessen werden. Diese sättigen uns, bewirken eine gute Verdauung und eine gesunde Darmflora. Sie unterstützen unsere Abwehr und das Nervensystem und wirken sich positiv auf Zucker- und Fettstoffwechsel aus.

4.

FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Dank ihres hohen Kaliumgehalts können Kartoffeln helfen, Bluthochdruck zu senken. Zudem enthalten sie Antioxidantien wie Polyphenole, die entzündungshemmend wirken und das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen reduzieren können.

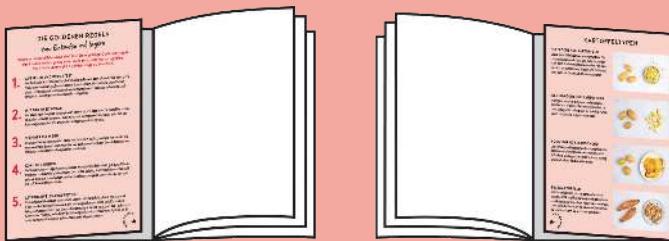


INHALT

So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.

Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

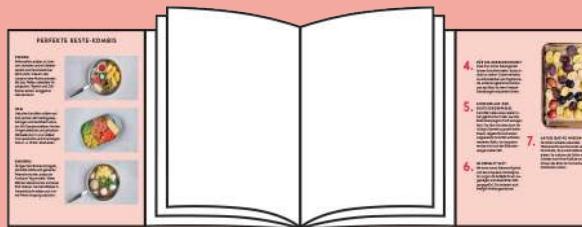
DIE GOLDENEN
REGELN ZUM
EINKAUFEN UND
LAGERN



KARTOFFEL-TYPEN

Immer griffbereit:

PERFEKTE
RESTE-KOMBIS



Immer griffbereit:

VON NATUR AUS
KEINE DICKMACHER

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit verblüf-
fendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!

UNSER
GU-CLUB



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd
variieren. Unsere Temperaturangaben be-
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd
mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06
SUPPEN & EINTÖPFE



16
BEILAGEN



32
HAUPTGERICHTE



48
SÜSSES & SNACKS

- 04 Der Autor
- 05 Kartoffeln mit Kräuterquark
- 43 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum

HOKKAIDO-KARTOFFEL-CURRY

vegan

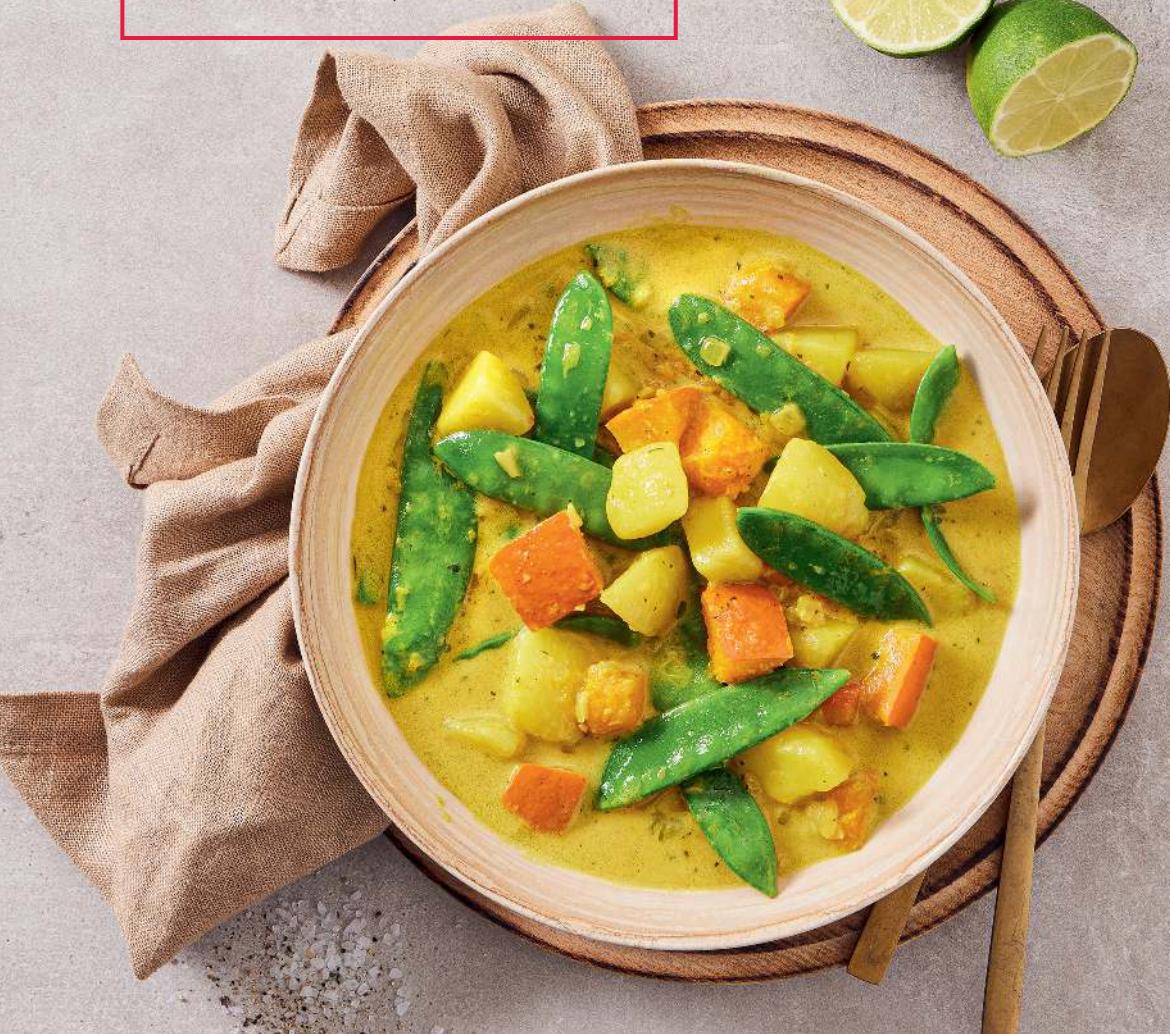
600 g festkochende Kartoffeln
700 g Hokkaido-Kürbis
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g Zuckererbsen
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Currysauce
1 TL gemahlene Kurkuma
1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
300 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
1 Limette
Salz
Pfeffer

Tipp

Noch würziger? Dann geschälten, fein gehackten Ingwer und/oder Chiliflocken mitkochen und das Curry mit Koriandergrün toppen.

- 1 Die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. Den Kürbis waschen, putzen und mitsamt Schale in ebenso große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel klein würfeln und den Knoblauch sehr fein hacken. Die Zuckererbsen waschen, Spitzen abschneiden und die Schoten bei Bedarf entfädeln.
- 2 Das Öl in einem breiten Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Knoblauch zugeben und ca. 30 Sek. mitbraten. Currysauce, Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben und ca. 1 Min. unter Rühren mitbraten. Kartoffeln und Kürbis hinzufügen, Gemüsebrühe dazugießen und alles ca. 10 Min. zugedeckt leise köcheln lassen.
- 3 Die Zuckererbsen zum Curry geben, die Kokosmilch dazugießen und das Curry weitere 15 Min. zugedeckt köcheln lassen. Die Limette auspressen. Das Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Um den Kürbis zu putzen, verwende ich gerne ein unbekanntes, aber wunderbares Küchenwerkzeug: den Butterroller. Normalerweise stellt man damit dekorative Butterlocken her – mit seinen scharfen Zacken kann er aber auch Kürbisse, Gurken oder Tomaten spielend leicht entkernen.





Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • 10 Min. Garen • Pro Portion ca. 265 kcal, 5 g E, 13 g F, 32 g KH

BRATKAROFFELSALAT

zum Feierabend

1 kg festkochende Kartoffeln
Salz
3 EL Sonnenblumenöl
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
 $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
80 ml Gemüsebrühe
3 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl
1 TL grobkörniger Senf
Pfeffer

- 1 Kartoffeln gründlich waschen und 15–20 Min. in Salzwasser garen. Kurz ausdampfen lassen, pellen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in einer Pfanne mit dem Öl knusprig anbraten. Alternativ einen Grill auf ca. 200° vorheizen, Kartoffelscheiben auf einer mit Öl bestrichenen Grillplatte (Plancha) nebeneinander auslegen und von beiden Seiten knusprig braun grillen (bei Bedarf in zwei Portionen nacheinander). In eine Salatschüssel geben.
- 2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen klein schneiden. Die Gemüsebrühe mit Zwiebel, Knoblauch, Basilikum, Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer in ein Schraubglas geben. Verschließen und kräftig durchschütteln. Das Dressing über die Kartoffeln gießen, alles gut durchmischen, abschmecken und servieren.