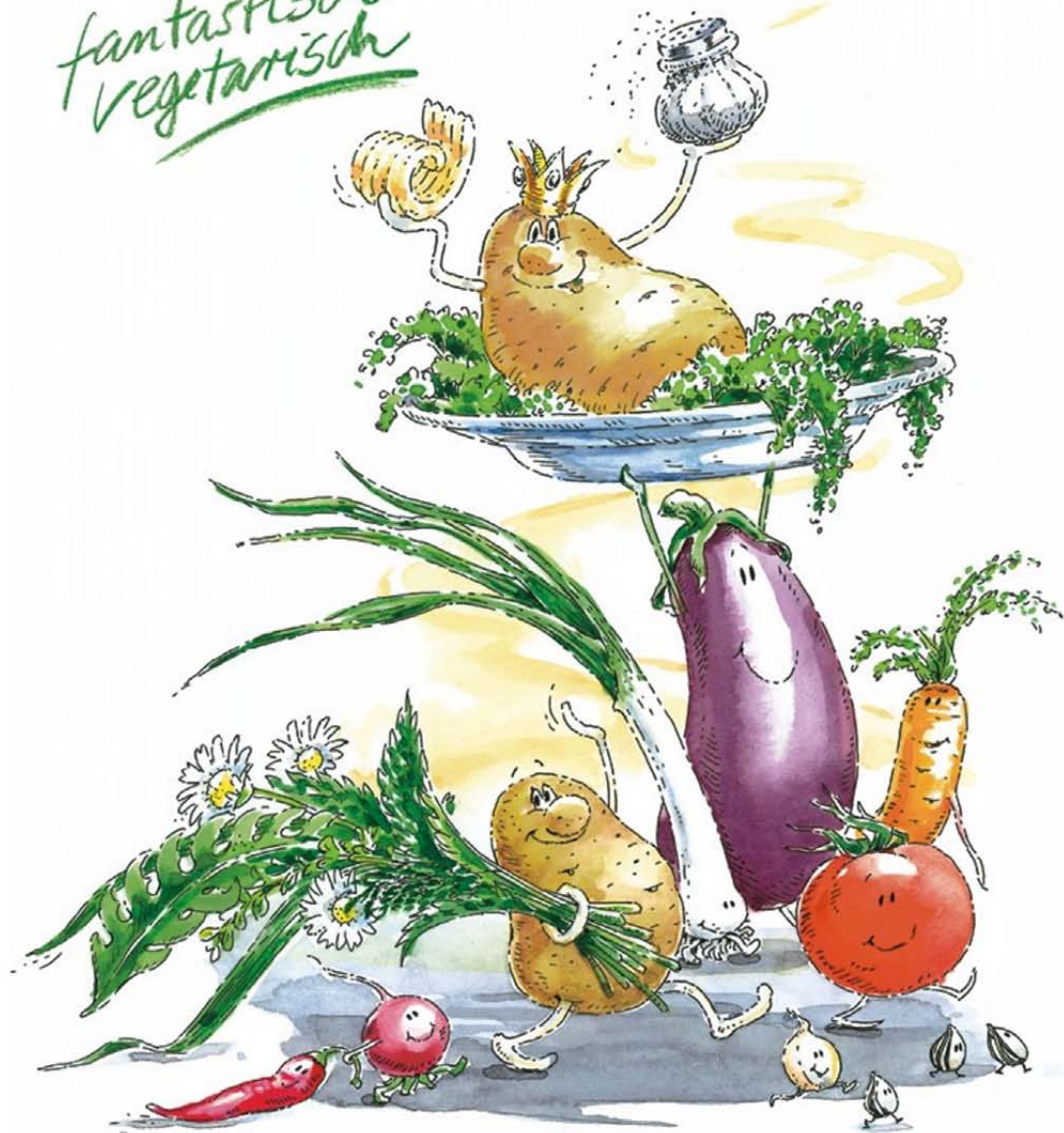


Astrid Poensgen-Heinrich

Köstliche Kartoffelküche

fantastisch
vegetarisch



pala
verlag

Astrid Poensgen-Heinrich

Köstliche Kartoffelküche – fantastisch vegetarisch

Astrid Poensgen-Heinrich

Köstliche Kartoffelküche – fantastisch vegetarisch

pala
verlag

Inhalt

Die tolle Knolle	7
Geschichtliches	8
Ein wenig Botanik	9
Tipps rund um die Lagerung	12
Ein paar Worte zu den Sorten	13
Tricks aus der Kartoffelküche	16
Kartoffeln pur	19
Suppen	33
Salate	49
Aus Topf und Pfanne	67
Klöße	89
Aufläufe	103
Aus dem Ofen	121
Gebackenes	133
Exotisches	149
Ein Tag im 1. Deutschen Kartoffel-Hotel	166
Die Autorin	169
Adressen rund ums Thema	170
Rezeptindex	172

Tipps rund um die Lagerung

Um die Kartoffeln in ihrem ganzen gesunden Spektrum genießen zu können ist es wichtig, die Kartoffeln

- kühl (3 – 8 °C)
- trocken
- dunkel
- luftig (Tontopf, Sack, Weidenkorb)

aufzubewahren! Nur unbeschädigte und trockene Kartoffeln sollten eingelagert werden.

Die heutigen Wohnungen haben leider nicht mehr die sinnvolle Einrichtung einer Speisekammer und so bleibt uns nichts anderes übrig, als Kartoffeln in kleinen Mengen einzukaufen, was ökonomisch natürlich unsinnig ist. Falls Ihr Keller aber über eine Temperatur zwischen 3 und 8 °C verfügt, können Sie immerhin versuchen, die Kartoffeln in einer Holzkiste, einem Korb oder einem Tontopf zu lagern. Hierzu eignen sich nur die mittelfrühen und späten Sorten. Frühkartoffeln sind nur zwei bis drei Wochen lagerfähig, sie haben noch zu viel Feuchtigkeit und würden beim Einkellern verfaulen.

Einen Versuch wert ist auch folgende Möglichkeit (die besonders Kindern Spaß macht und sich auch für die Lagerung von Möhren oder Rote Bete eignet): eine Holzkiste mit grobem Sackleinen ausschlagen, Erde hineinfüllen und die Kartoffeln darin aufbewahren. Zur kurzfristigen Lagerung bietet sich auch ein hübscher Weidenkorb an, der aber unbedingt abgedeckt werden soll. Bei Lichteinfall bilden die Kartoffeln Solanin und beginnen zu keimen.

Packen Sie in Plastik abgepackte Kartoffeln nach dem Einkaufen sofort aus, in der Folie beginnen sie schnell zu faulen. Denn zum einen sind diese Knollenfrüchte vorgewaschen und daher nur noch kurze Zeit lagerfähig. Zum anderen atmen die Kartoffeln und in der Plastiktüte bildet sich Schweißwasser, das zur Fäulnis führt.

Am besten ist es natürlich, die Kartoffeln lose bzw. direkt beim Bauern zu kaufen. Bei idealer Lagerung und der entsprechenden Sortenwahl halten Kartoffeln 6 – 8 Monate!

Dieser Klassiker darf in der Kartoffelküche nicht fehlen:

Herzoginkartoffeln

Für 4 – 6 Portionen

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten



1 kg Kartoffeln

80 g Butter

2 Eigelb

1 Ei

Salz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 MSP gemahlene Muskatblüte (Macis)

Die Kartoffeln waschen und in bereits heißem Wasser aufkochen, in etwa 25 – 30 Minuten weich kochen. Dann abschütten, pellen und so heiß wie möglich durch eine Kartoffelpresse drücken bzw. fein stampfen. Die Butter in kleine Stückchen darüber schneiden und unterrühren.

Den Teig etwas abkühlen lassen, erst ein Eigelb unterrühren, dann das nächste Eigelb zufügen. Das ganze Ei in einer Tasse mit einer Gabel kräftig verquirlen, etwa zwei Drittel davon unter den Teig rühren. Mit Salz, Pfeffer und der Muskatblüte kräftig abschmecken. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Butter gründlich einfetten bzw. das Blech mit Backpapier auslegen. Einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle mit dem Teig füllen und kleine Röschen auf das Blech spritzen. Mit dem restlichen verquirlten Ei vorsichtig bestreichen. Das Blech auf die mittlere Schiene des Backofens schieben, die Herzoginkartoffeln in etwa 20 Minuten hellbraun backen. Zwischendurch kontrollieren, damit sie nicht zu dunkel werden.

Eine einfache und witzige Kartoffelidee mit knusprigem Blätterteig als Unterlage!

Zwiebel-Kartoffel-Kuchen

Für 20 Stücke

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten



400 g Blätterteig (TK-Ware)
etwas feines Mehl zum Ausrollen
300 g Edelpilzkäse (Roquefort, Gorgonzola)
50 ml Sahne
130 g weiche Butter
2 kg Kartoffeln
3 große Gemüsezwiebeln
1 EL – 2 EL Apfeldicksaft
50 g Kartoffelmehl (Speisestärke)
2 Eigelb
2 Thymianzweige
2 Majoranzweige
½ TL gemahlener Kümmel
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Blätterteig aus der Verpackung nehmen und auftauen lassen. Dann die Blätter aufeinander legen, etwas Mehl auf die Arbeitsfläche stäuben und den Teig mit einer Kuchenrolle auf etwas mehr als Backblechgröße ausrollen. Die Teigplatte auf das Backblech legen, die Ränder sollten an allen vier Seiten etwa 2 cm hoch stehen. Die Teigplatte mit einer Gabel einstechen. Den Käse in grobe Stücke teilen, eventuell harte Ränder wegschneiden. Die Stücke in eine hohe Schüssel geben. Sahne und Butter hinzufügen und mit dem Pürierstab des Handrührers (oder im Mixer) sehr fein pürieren. Den Backofen auf 225 °C vorheizen.

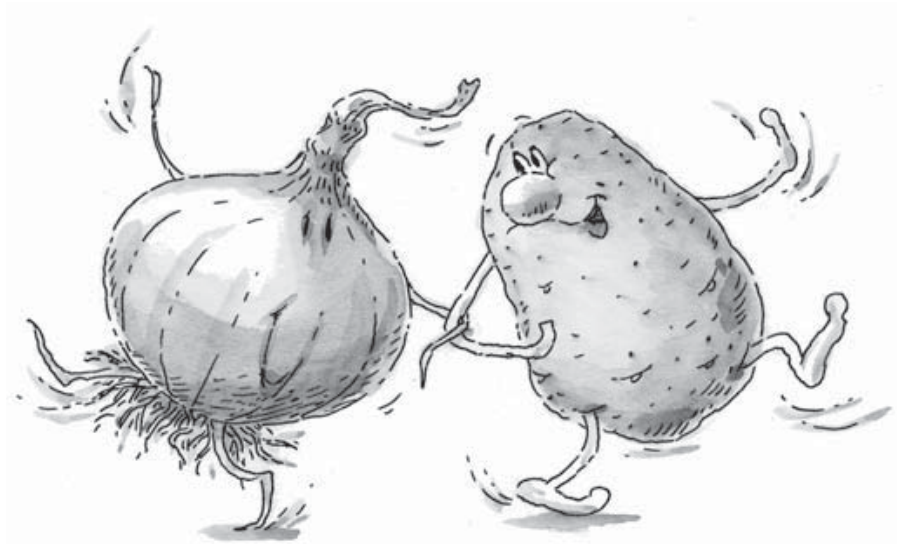
Die Kartoffeln schälen oder mit einem Küchenmesser abschrapen, grob raspeln und gut ausdrücken. Die Zwiebeln schälen, grob

zerteilen und zu den Kartoffeln raspeln oder mittelfein hacken. Apfeldicksaft, Kartoffelmehl und Eigelbe unterrühren. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen streifen. Grob hacken, zu der Kartoffel-Zwiebel-Mischung geben. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Diese Mischung auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Die Käsecreme in kleinen Häufchen auf dem Gemüse verteilen, leicht verstreichen. Der Käse zerläuft später. Das Blech auf der untersten Schiene im vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten backen. Den Ofen auf 190 °C zurückschalten, das Blech dann auf dem Backofenboden nochmals 10 Minuten backen. Darauf achten, dass Belag und Boden nicht zu dunkel werden.

Nach Ende der Backzeit etwas abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden und lauwarm servieren.

Tipp: Zu diesem würzigen Kuchen schmecken sowohl ein kühles Bier als auch ein fruchtiger trockener Weißwein. Ein gemischter Sommersalat mit etwas Rauke und/oder Kresse sorgt mit den Gewürzen des Kuchens für eine gute Verdauungsvorbereitung!

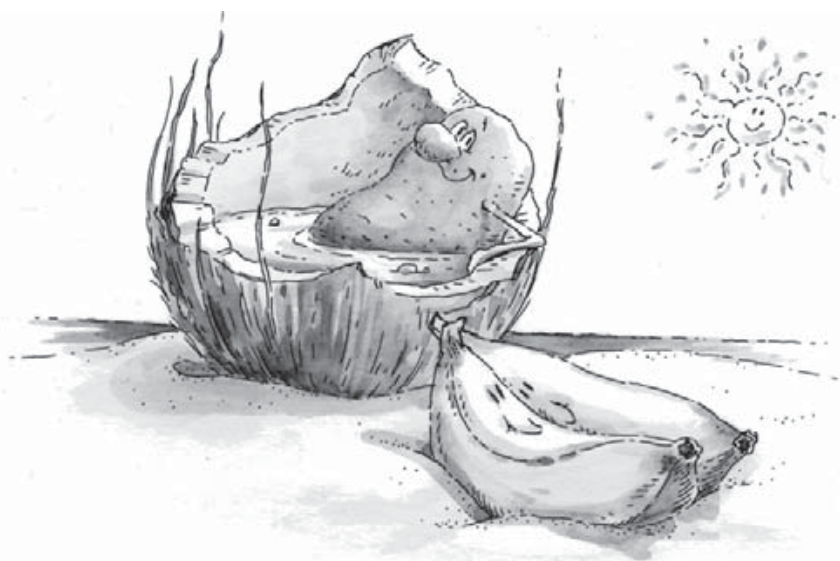




Exotisches

An den vielen exotischen Kartoffelrezepten ist abzulesen, welche Reise die tolle Knolle durch die gesamte Welt gemacht hat. Mir ist zurzeit kein Land bekannt, aus dem nicht irgend ein Kartoffelrezept stammt. Sie finden in diesem Kapitel Rezepte aus Indien und aus Afrika, aus Amerika, aus Peru, aus Spanien und aus Ungarn. Wenn Sie bisher gedacht haben, Kartoffeln wären etwas typisch Deutsches, können Sie sich hier davon überzeugen lassen, dass kaum ein Nahrungsmittel so international ist wie die Kartoffel. Es ist auch ganz erstaunlich, wie wandlungsfähig sie ist. Eben noch präsentiert sie sich uns noch als durchaus sehr leckere, aber eher brave Bratkartoffel, im nächsten Moment verzaubert sie, durch Kurkuma, Ingwer und Schwarzkümmel geadelt, unsere Geschmacksnerven. Oder sie badet in Kokosmilch in der Nachbarschaft von süßen Kochbananen.

Auf geht's in das Abenteuerreich der Kartoffeln ...



Mit nur 270 kcal pro Portion ein leckeres Rezept für die »schlanke Küche«!

Blumenkohl-Kartoffel-Curry



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

500 g Kartoffeln
1 kleiner Blumenkohl
2 große Gemüsezwiebeln
1 Stück Ingwerwurzel, ca. 6 cm
2 große Fleischtomaten
2 kleine Chilischoten (nach Belieben)
2 EL Sonnenblumenöl oder Ghee
1½ TL Kreuzkümmelpulver
1 TL Korianderpulver
200 g TK-Erbsen
5 EL Joghurt
Salz
Pfeffer
1 TL gutes Curry

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und in Salzwasser legen (das entfernt eventuell vorhandene »tierische Mitbewohner«). Die Zwiebeln schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Die Ingwerwurzel mit einem Sparschäler oder einem scharfen kleinen Messer sehr dünn abschälen. Die Wurzel in kleine Würfelchen schneiden. Die Tomaten waschen und in Spalten schneiden, den grünen Stielansatz herausschneiden. Die Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden (mit Handschuhen arbeiten!). Die Blumenkohlröschen abschütten. Das Sonnenblumenöl oder das Ghee in einem großen schweren Topf heiß werden lassen. Die Zwiebelwürfel darin hellbraun anbraten. Kartoffelwürfel, Blumenkohlröschen und die fein geschnittenen Chilischoten zugeben. Unter Rühren ca. 3 Minuten anbra-

ten; dann die Gewürze darüber streuen und gut unterrühren. Die Tomatenwürfel, die Erbsen und den Joghurt unterrühren, gut vermischen. Einen viertel Liter Wasser angießen (oder Gemüsebrühe) und das Ganze zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten ziehen lassen, ab und zu vorsichtig umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Curry darüber streuen und das Gemüse servieren.

Tipp: Traditionell wird hierzu ein indisches Fladenbrot serviert; ein knuspriges Baguette oder Ciabatta passt ebenfalls hervorragend dazu. Wenn die Mahlzeit richtig satt machen soll, servieren Sie den wunderbar aromatischen Basmatireis dazu. Machen Sie sich die Arbeit und ziehen Sie die Haut von den Tomaten ab, der Genuss ist der Dank dafür!

Ghee ist geklärte Butter und ist aus der indischen bzw. ayurvedischen Küche nicht wegzudenken. In der ayurvedischen Heilkost spielt es eine große Rolle. Aber auch für die ganz normale indische Küche wird das Ghee sehr gerne verwendet. Es hat einen hervorragenden Geschmack. In vielen Naturkostläden und Reformhäusern wird das Butterfett in kleinen Gläsern angeboten. Auch im ayurvedischen Versandhandel ist es erhältlich.



Aus der indischen Küche stammt dieses Rezept für Kartoffeln der Sonderklasse! Das Rezept für ein dazu passendes, sehr außergewöhnliches Chutney liefere ich Ihnen gleich mit.

»Kartoffeln, die den Pascha verzaubern«



Für 4 – 5 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1,5 kg Kartoffeln

600 g Zwiebeln

4 EL Butterschmalz (Ghee)

2 TL braune (schwarze) Senfsaat

6 EL rote Linsen

6 cm Ingwerwurzel, geschält und in kleine Würfel geschnitten

1 MSP Cayennepfeffer

1 EL gemahlener Koriander

2 TL Kurkuma

½ TL Paprika edelsüß

etwa 1 l Gemüsebrühe

1 – 2 TL Salz

½ Bund glatte Petersilie

2 – 4 EL Crème fraîche

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser kräftig abbürsten, in heißem, gesalzenem Wasser in etwa 20 Minuten nicht ganz weich kochen. Dann abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und grob würfeln. Die Zwiebeln pellen, grob würfeln. Alle Gewürze abmessen und bereitstellen. Das Butterschmalz in einem hohen Topf heiß werden lassen. Einen passenden Topfdeckel oder einen Spritzschutz bereitlegen. Die Senfsaat in das Fett geben und den Spritzschutz auflegen. Die Senfsaat springt beim Rösten hoch! Sobald das Knistern aufhört und die Senfkörner sich grau verfärben, den Topf von der Wärmequelle ziehen, die Linsen hinzu fügen, wieder auf den Herd stellen. Die Linsen ganz leicht bräunen lassen. Die Ingwerwürfelchen zufügen, unterrühren. Dann die restli-

chen Gewürze in den Topf geben und verrühren. Nun die Kartoffel- und Zwiebelwürfel zugeben, unter Rühren leicht anbraten. Die Gemüsebrühe angießen, vorsichtig umrühren, mit Salz abschmecken. Gemüse etwa 20 Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren, eventuell Flüssigkeit nachfüllen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Vor dem Servieren auf jede Portion Kartoffelgemüse einen Klecks Crème fraîche geben und mit der Petersilie garniert servieren.

Rote-Bete-Chutney

250 g Rote Bete

1 fingerlanges Stück Meerrettich

1 Zwiebel

1 großer säuerlich-saftiger Apfel

3 – 4 EL Himbeeressig

1 MSP Nelkenpulver

½ TL Pimentpulver

1 EL Honig oder Rohrzucker

Salz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 – 2 Knoblauchzehen

Rote Bete und Meerrettich schälen (mit Handschuhen wegen der intensiv roten Farbe der Roten Bete!) und fein raspeln. Das geht am besten in einer Küchenmaschine. Die Zwiebel pellen und fein hacken. Die Äpfel waschen, putzen, in Scheiben schneiden (nur, wenn die Schale sehr fest ist, die Äpfel schälen). Alle Zutaten mischen, in einem Topf etwa ½ Stunde gut durchkochen.

Das Chutney ist so köstlich, dass Sie es gleich in einer größeren Menge herstellen sollten! Das sehr heiße Chutney in ebenso heiße, gut gespülte Gläser mit Twist-Off-Deckeln füllen. So hält es mindestens 3 Monate.

Aus dem heißesten Teil Afrikas kommt dieses köstliche Gericht zu uns, schnell, einfach und aromatisch, ideal für Knoblauchliebhaber!

Buntes Gemüse in Kokosmilch



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

200 g feste Kokosnusscreme

500 g Kartoffeln

3 dicke Gemüsezwiebeln

2 – 3 Knoblauchzehen

3 EL Maiskeimöl

1 Glas Gemüsemais (ca. 300 g)

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

500 g Tomaten

2 Kochbananen

1 Bund glatte Petersilie

125 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Die Kokosnusscreme grob zerkleinern und in dem heißen Wasser unter Rühren schmelzen lassen.

Die Kartoffeln schälen, waschen, halbieren, in Viertel schneiden, dann würfeln. Die Zwiebel pellen und nicht zu klein hacken. Den Knoblauch schälen und hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das Maiskeimöl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel zugeben, leicht anbraten. Den Knoblauch zufügen, ganz kurz mit erhitzen (auf keinen Fall braun werden lassen, er verliert nicht nur seinen Geschmack, er wird total bitter!). Mit der Kokosmilch ablöschen. Die Kartoffelwürfel und die abgetropften Maiskörner zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, gut umrühren und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten kreuzweise einritzen, in einem Sieb für etwa 15 Sekunden in kochendes Wasser halten, unter kaltem

Wasser abschrecken und etwas abkühlen lassen. Die Haut mit einem spitzen Messer abziehen. Die Stielansätze gründlich heraus-schneiden, die Tomaten entkernen und fein würfeln. Ein paar Würfelchen für die Dekoration beiseite legen. Die Kochbananen schälen und in dicke Scheiben schneiden. Mit den Tomatenwürfeln zum Gemüse im Topf geben, vorsichtig umrühren, noch etwa 5 Minuten köcheln lassen. Eventuell noch etwas heißes Wasser nachgießen.

Die Petersilie waschen und trockenschütteln (eventuell in einem Handtuch trockenschleudern). Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.

Das Gemüse kräftig abschmecken, auf vorgewärmten Tellern servieren, mit den beiseite gelegten Tomatenwürfeln und der Petersilie bestreuen.

Tipp: In Kenia, dem Heimatland dieses Rezeptes, wird das fertige Gericht mit Koriandergrün bestreut. Abgesehen davon, dass es bei uns immer noch sehr schwierig ist, frisches Koriandergrün zu bekommen, ist der Geschmack nicht jedermanns Sache ... Aber auf einen Versuch kommt es an.



Kartoffeln, Reis, Bohnen, ja passt das denn zusammen? Wie gut, wird Ihnen dieses Rezept zeigen, das aus Südamerika kommt. Dort hat die Mischung Tradition.

Kokosreis mit Kartoffeln und roten Bohnen



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten (ohne Einweichzeit)

75 g rote Kidneybohnen

3 große Zwiebeln

3 mittelgroße Kartoffeln

1 – 2 Knoblauchzehen

2 – 3 EL Öl oder Butterschmalz

200 g Langkornreis

½ l Gemüsebrühe

1 kleine gelbe Paprikaschote

1 – 2 mittelgroße Stiele Broccoli

etwa 200 ml Kokosnussmilch

½ Messerspitze Chilipulver (vorsichtig dosieren, sehr scharf!)

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL Kokosraspel

Die Bohnenkerne abspülen und über Nacht bzw. mindestens 12 Stunden mit Wasser bedeckt quellen lassen. Abschütten und mit frischem Wasser bedeckt in einem Topf aufkochen. Bei schwacher Hitze in etwa 1 bis 1½ Stunden weich kochen.

Die Zwiebeln pellen, den Wurzelansatz gut herausschneiden, die Zwiebeln grob würfeln. Die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren. Die Hälften in Streifen schneiden und diese in kleine Würfel. Die Knoblauchzehen pellen und fein würfeln. Das Fett heiß werden lassen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig werden lassen. Die Kartoffelwürfelchen zufügen, unter Rühren leicht anbraten. Die Knoblauchwürfel und den Reis zufügen, unterrüh-

Ungarische gefüllte Kartoffeln



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

4 große Kartoffeln

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

130 ml Gemüsebrühe (Konzentrat aus dem Glas oder Würfel)

1 MSP Estragonpulver (oder Majoranpulver)

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

60 g + 60 g Joghurt

1 TL Paprikapulver (edelsüß)

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kartoffeln kräftig abbürsten, mehrere Male einstechen und auf einer Alufolie ca. 60 Minuten backen. Die Zwiebel pellen und in feine Würfel hacken. Die Knoblauchzehe pellen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder fein hacken. Gegen Ende der Backzeit die Gemüsebrühe mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln in einen Topf geben, das Estragon- bzw. Majoranpulver zufügen, die Brühe zum Kochen bringen und etwa 3 Minuten leicht köcheln lassen, die Zwiebelwürfel sollen leicht glasig aussehen.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und der Länge nach eine dünne Scheibe abschneiden, eventuell die Schale abziehen. Die Kartoffel mit einem Kugelausstecher aushöhlen (hilfsweise mit einem Teelöffel), die Wand sollte etwa Kleinfingerstärke betragen. Das ausgehöhlte Kartoffelinnere in den Topf mit den Zwiebeln geben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, 60 g Joghurt zugeben und gut vermischen. Diese Mischung durch ein Sieb drücken oder mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer sehr fein zerdrücken. In die ausgehöhlten Kartoffeln füllen, die Kartoffeln nochmals 8 – 10 Minuten backen. Auf Teller legen, den restlichen Joghurt auf den Kartoffeln verteilen und mit etwas Paprika bestäuben.

Tipp: Dazu passt ein bunter Salat aus grünen Blattsalaten, in Würfel geschnittene rote Paprika, ein bis zwei Stangen Bleichsellerie, ein aromatischer säuerlicher Apfel in Spalten, frische junge Zucchini in Würfeln, reichlich Zwiebelgrün und viele Kräuter in einer Vinaigrette mit körnigem Senf.

