

KÜCHENRATGEBER

INGA PFANNEBECKER

KARTOFFELN KREATIV



GU

KÜCHENWUNDER KARTOFFEL

AROMA-ALLROUNDER

Herzhaft-deftig, mediterran,
exotisch oder auch mal süß:
Kartoffeln passen sich allen
Geschmacksrichtungen an



MAGENTRÖSTER

Sie sind leicht verdaulich und
tun dem gereizten Magen gut



TAUSENDSASSA

Kochen, braten, backen,
zu Püree stampfen, zu
Puffer reiben etc.: Kartoff-
feln lassen fast alles mit
sich machen



NÄHRSTOFFSTAR

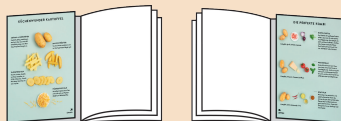
Kartoffeln haben kaum Fett
und sind reich an Pflanzen-
eiweiß und Ballaststoffen



INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

KÜCHENWUNDER:
KARTOFFEL



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
KARTOFFELN
GAREN



Immer griffbereit:

KARTOFFELKÜCHE:
SO WIRD'S PERFEKT

REZEPTKAPITEL



06 AUS DEM TOPF



22 AUS DER PFANNE



34 AUS DER
SCHÜSSEL



44 AUS DEM OFEN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewähl-
ten Rezepten ganz besondere Tipps
mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variie-
ren. Unsere Temperaturangaben beziehen
sich auf das Backen im Elektroherd mit
Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte
mit der »GU Kochen Plus«-App
(siehe S. 64)

04 DIE AUTORIN

05 PELLKARTOFFELN MIT KRÄUTERQUARK

50 COVERREZPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

INGA PFANNEBECKER

Kartoffeln sind für alles zu haben, schwärmt Kochbuchautorin Inga Pfannebecker. Egal, ob schickes Gratin, deftige Bratkartoffeln oder exotisches Curry: Kaum ein anderes Lebensmittel lässt sich so vielfältig verwenden wie die nahrhaften Knollen.

Sind Kartoffeln langweilig?

Zugegeben: Die unscheinbaren Knollen sehen weder besonders aufregend aus, noch haben sie einen intensiven Eigengeschmack. Aber genau das ist ihre Stärke: Sie lassen sich unglaublich abwechslungsreich zubereiten und mit allen möglichen anderen Zutaten, Gewürzen und Kräutern kombinieren. So entstehen nicht nur heiß geliebte Klassiker, wie z.B. Bratkartoffeln oder Kartoffelpüree, sondern auch immer wieder neue spannende Gerichte.

Worauf kommt es an?

Kartoffelgerichte sind meist unkompliziert, erfordern aber etwas Vorbereitung. Denn egal, was es werden soll: Erst mal müssen die Kartoffeln gegart werden. Das heißt vorher schälen oder hinterher pellen, manchmal ausdampfen, über Nacht auskühlen oder durch die Kartoffelpresse drücken. Soll es abends schnell gehen, kann das ganz schön ausbremsen. Mein Tipp: Erst mal das



Rezept gut durchlesen und z.B. schon am Vortag die Kartoffeln garen oder die Gnocchi formen. Dann stehen auch Kartoffelgerichte ruckzuck auf dem Tisch. Kartoffeln vorkochen hat noch einen Vorteil: Beim Abkühlen bildet sich resistente Stärke, die unser Körper nicht verdauen kann. Dadurch liefert die Kartoffel weniger Kalorien, selbst wenn sie wieder aufgewärmt wird. Genial, oder?

Was gilt es beim Kauf zu beachten?

Das Hauptkriterium stellen die Kocheigenschaften dar. Je nach Gericht sind eher mehligkochende oder eher festkochende Kartoffeln gefragt. Kaufen Sie keine zu großen Mengen auf einmal, vor allem wenn Sie keinen Keller oder keine kühle Speisekammer haben. So bleiben die Kartoffeln bis zur Verarbeitung frisch ohne zu keimen. Besonders, wenn die Kartoffeln mit Schale gegessen werden, darauf achten, dass sie nicht behandelt sind bzw. Bio-Qualität haben.

PELLKARTOFFELN MIT KRÄUTER-QUARK

500 g Speisequark in ein mit einem sauberen Geschirrtuch ausgelegtes Sieb füllen und mindestens 1 Std. abtropfen lassen.



1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten, in einen Topf legen und mit Wasser bedecken.



1 EL Kümmelsamen dazugeben, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen, bis die Kartoffeln weich sind.



1 Bund Frühlingskräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.



Den abgetropften Quark mit 1 EL Walnussöl glatt rühren.



Die Kräuter unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen, pellen und mit dem Quark servieren.

GEFÜLLTE KARTOFFELKLÖSSE 🍄

HERBST-REZEPT

1 kg mehligkochende Kartoffeln
250 g braune Champignons
1 Bund Petersilie
30 g Walnusskerne
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
1 kleiner Wirsing (ca. 800 g)
1 Zwiebel
100 g Sahne
ca. 75 g Kartoffelstärke
frisch geriebene Muskatnuss

TIPP

Die Klöße sind gar, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Sobald sie nach oben gestiegen sind, noch 1–2 Minuten weitergaren, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen.

1 Die Kartoffeln waschen. 400 g Kartoffeln knapp bedeckt mit Wasser aufkochen und 20–25 Min. garen. Inzwischen die Pilze putzen und würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Nüsse grob hacken.

2 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin unter Wenden ca. 5 Min. kräftig anbraten. Am Ende die Nüsse dazugeben und kurz mitbraten. Die Petersilie unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

3 Den Wirsing putzen, waschen, vierteln und in Streifen vom Strunk schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. In 1 EL Öl in einer großen Pfanne anbraten, Wirsing dazugeben und unter Wenden ca. 5 Min. mitbraten. 100 ml Wasser angießen, salzen und zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Die Sahne dazugeben und alles offen weitere ca. 5 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseitestellen.

4 Die Pellkartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die übrigen Kartoffeln schälen, reiben, auf ein sauberes Geschirrtuch geben und sehr gut ausdrücken. Raspel mit Stärke zu den zerdrückten Kartoffeln geben, mit 1 TL Salz und etwas Muskat würzen und verkneten. Dabei evtl. noch etwas mehr Stärke unterkneten. Masse zu 12 Klößen formen, mit Pilz-Mix füllen. In einem Topf mit siedendem Salzwasser 15–20 Min. gar ziehen lassen. Wirsing erwärmen, Klöße darauf anrichten.



INDISCHE KARTOFFELBRATLINGE

EXOTISCH

500 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
1 rote Zwiebel
2 grüne Chilischoten
3 EL Öl
1 TL Currypulver
1 TL schwarze Senfsaat
100 g TK-Erbsen
1 Stück Ingwer (2 cm lang)
4 EL Maismehl
Saft von ½ Zitrone
Salz

1 Die Kartoffeln gründlich waschen und knapp mit Wasser bedeckt je nach Größe 20–25 Min. kochen, bis sie sich leicht einstechen lassen.

2 Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Chilischoten waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und fein hacken. Zwiebel in 1 EL Öl in ca. 5 Min. glasig andünsten. Chili, Currypulver und Senfsaat dazugeben und kurz mitbraten. Die Erbsen dazugeben. Den Ingwer schälen und fein dazureiben. Alles weitere 5 Min. unter Rühren dünsten, dann abkühlen lassen.

3 Die Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen, dann pellen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. 2 EL Maismehl, Zitronensaft, Zwiebel-Erbsen-Mischung und 1 TL Salz dazugeben und alles zu einer glatten Masse verkneten. Die Masse zu ca. 16 golfballgroßen Kugeln rollen, zu Bratlingen flach drücken und im übrigen Maismehl wenden.

4 Übriges Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bratlinge darin in 2 Portionen pro Seite ca. 5 Min. braten. Dazu schmeckt Mango-Chutney.





Für 4 Portionen • 20 Min. Zubereitung •
1 Std. Backen •

Pro Portion ca. 180 kcal, 5 g E, 13 g F, 14 g KH

HASSLEBACK- POTATOES

KLASSIKER

8 nicht zu große festkochende Kartoffeln
(à ca. 80 g) • 3 EL Butter • 1 Knoblauchzehe
• Salz • 8 dünne Scheiben Bacon (à ca. 10 g) •
Pfeffer

1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Kartoffeln waschen und trocken reiben. Einzeln im Abstand von 2–3 mm quer ein-, aber nicht ganz durchschneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Die Butter zerlassen. Knoblauch schälen und dazupressen, salzen. Kartoffeln rundherum und in den Einschnitten mit Knoblauchbutter einpinseln. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.

2 Bacon in Stücke reißen. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, Bacon in die Einschnitte stecken, Kartoffeln mit übriger Butter einpinseln, zurück in den Ofen stellen. Weitere 25–30 Min. backen, salzen und pfeffern.



Für 4 Portionen • 30 Min. Zubereitung •
25 Min. Backen •

Pro Portion ca. 295 kcal, 5 g E, 13 g F, 39 g KH

SMASHED ROSMARIN- KARTOFFELN

EINFACH

1 kg kleine neue Kartoffeln • 5 Knoblauchzehen •
5 Zweige Rosmarin • 5 EL Olivenöl

1 Die Kartoffeln gründlich waschen, knapp mit Wasser bedeckt ca. 20 Min. kochen, abgießen, gut abtropfen und etwas abkühlen lassen.

2 Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von den Zweigen streifen und fein hacken. Knoblauch und Rosmarin mit dem Öl mischen und das Backpapier damit einpinseln.

3 Die Kartoffeln auf dem Blech verteilen, mit dem Handballen flach quetschen und mit übrigem Öl beträufeln. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. knusprig backen, dabei nach ca. 12 Min. einmal wenden.



Für 4 Portionen • 15 Min. Zubereitung •
60 Min. Backen •

Pro Portion ca. 285 kcal, 6 g E, 17 g F, 27 g KH

KARTOFFEL- GRATIN

FÜR GÄSTE

1 Knoblauchzehe • 800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln • Salz • 200 ml Milch • 100 g Sahne • Pfeffer • frisch geriebene Muskatnuss • 2 EL Butter + Butter für die Form

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine flache Auflaufform (ca. 20 × 25 cm) mit Butter einfetten. Den Knoblauch schälen, halbieren und die Form damit ausreiben. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Die Kartoffelscheiben dachziegelartig in die Form schichten, jede Lage leicht salzen.

2 Milch und Sahne in einem Topf erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Den Milchmix gleichmäßig über das Gratin gießen. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Das Gratin im heißen Ofen (Mitte) 50–60 Min. backen, dabei am Ende evtl. mit Alufolie abdecken.



Für 4 Portionen • 30 Min. Zubereitung •
60 Min. Backen •

Pro Portion ca. 370 kcal, 9 g E, 24 g F, 30 g KH

TWISTER- KARTOFFELN

FÜR KINDER

8 mittelgroße festkochende Kartoffeln (ca. 80 g) •
50 g Parmesan • 1 EL geräuchertes Paprikapulver •
½ TL Pfeffer • Salz • 100 g Butter • 8 Holzspieße

1 Die Kartoffeln waschen, trocken reiben und auf je 1 Spieß stecken. Die Kartoffeln mit einem scharfen Messer spiralförmig um den Spieß herum in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffelspirale vorsichtig auseinanderziehen.

2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Parmesan reiben, mit Paprikapulver, Pfeffer und 1 TL Salz mischen. Die Butter zerlassen. Die Spieße quer auf eine Auflaufform legen, sodass die Kartoffelspiralen über der Form hängen. Die Spiralen rundherum, auch in den Einschnitten, mit der Hälfte der Butter bestreichen und mit dem Parmesan-Gewürz-Mix bestreuen. Im heißen Ofen (Mitte) 60 Min. backen. Nach 30 Min. mit der übrigen Butter bestreichen.



Für 6 Portionen • 20 Min. Zubereitung • 12 Std. Marinieren • 2 Std. Backen •
Pro Portion ca. 370 kcal, 18 g E, 18 g F, 28 g KH

BACKESGRUMBEERE

AUS RHEINHESSEN

250 g ausgelöster Schweinenacken
250 g ausgelöstes geräuchertes
Kasseler

250 g Zwiebeln
250 ml trockener Weißwein
2 Lorbeerblätter
2 Nelken

Salz, Pfeffer
1,2 kg vorwiegend festkochende
Kartoffeln («Grumbeere»)

100 g Speck
125 g Sahne
¼ TL Zimtpulver

1 Den Schweinenacken und das Kasseler in 3–4 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Den Wein mit Zwiebeln, Lorbeer und Nelken mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Fleisch untermischen. Abgedeckt im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen.

2 Am nächsten Tag den Backofen auf 220° vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden. Einen gusseisernen Bräter mit dem Speck ausreiben. Die Hälfte der Kartoffeln lagenweise einschichten, dabei jede Lage mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das eingelegte Fleisch und die Zwiebeln aus der Marinade heben und samt Lorbeer und Nelken darauf verteilen. Die übrigen Kartoffeln darauf schichten und ebenfalls würzen.

3 Übrige Marinade mit Sahne verrühren, salzen und pfeffern. Gleichmäßig über den Auflauf gießen. Den Auflauf mit Zimt bestäuben. Den Speck in kleine Würfel schneiden und darüber streuen. Mit Alufolie abdecken und im heißen Ofen (Mitte) ca. 2 Std. backen. Dabei nach 1 Std. 15 Min. die Folie abnehmen, sodass der Auflauf eine schöne Kruste bekommt.

EIN HOCH AUF DIE KNOLLE



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Kartoffelgerichte – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Vom Klassiker bis zum internationalen Trendgericht:
Vielseitige Kartoffel-Rezepte für köstliche Hauptspeisen und Beilagen



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7077-4



9 783833 870774



www.gu.de