

Matthias F. Mangold

KÜCHENRATGEBER

KARTOFFEL- GENUSS

*Die tolle Knolle
für alle Fälle*



G|U

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

UNSER GUT-
LOCH

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



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 Currypulver
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. Currypulver, 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.

UNSER GÜTCHEN





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

BRATKARTOFFELSALAT

zum Feierabend

1 kg festkochende Kartoffeln
Salz
3 EL Sonnenblumenöl
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ 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.



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung • 45 Min. Backen • Pro Portion ca. 260 kcal, 11 g E, 13 g F, 26 g KH

HASSELBACK-KARTOFFELN

leicht gemacht

8 mittelgroße Kartoffeln
4 Knoblauchzehen
100 g Bergkäse
8 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

1 Backofen auf 200° vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, nach Belieben schälen. Je zwei Holzspieße (alternativ Esstäbchen oder Kochlöffel) links und rechts an die langen Seiten einer Kartoffel legen. Die Kartoffeln fächerartig alle 3–5 mm ein-, aber nicht durchschneiden (das soll durch die Spieße verhindert werden).

2 Den Knoblauch schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Käse grob reiben. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen und die Kartoffeln hineinlegen.

3 Die Kartoffeln mit den Fingern vorsichtig auffächern und jeweils dünn mit Öl bestreichen. Knoblauchscheiben und Thymianblättchen auf die Fächer verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Bergkäse darüberstreuen. Die Hasselback-Kartoffeln im heißen Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen, bis der Käse eine goldbraune Kruste bekommt.

SPINAT-GNOCCHI

beliebt

500 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
200 g Blattspinat
1 EL Butter
½ Bund Petersilie
½ Bund Basilikum
1 Ei
1 Eigelb
100 g Mehl
frisch geriebene Muskatnuss

AUSSERDEM
Mehl zum Arbeiten

1 Die Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in 10–15 Min. in Salzwasser weich garen. Inzwischen den Spinat putzen, waschen, gründlich trocken schleudern und grob hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen, den Spinat dazugeben und in maximal 2 Min. zusammenfallen lassen. Dann in einer Schüssel etwas abkühlen lassen.

2 Die Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse zum Spinat drücken. Petersilie und Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken und ebenfalls zugeben. Ei, Eigelb und Mehl hinzufügen und alles gut vermischen. Die Konsistenz sollte noch feucht, aber nicht nass sein (im Zweifelsfall etwas mehr Mehl untermengen). Den Teig mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

3 Mit zwei Teelöffeln Nocken vom Teig abstechen und die Teigportion jeweils zwei- bis dreimal in einer Drehbewegung von einem Löffel in den anderen geben, bis die Nocken in Form sind. Dann auf ein bemehltes Brett legen.

4 In einem großen Topf Salzwasser zum Sieden bringen und die Hitze reduzieren. Die Gnocchi in das Wasser gleiten lassen und bei kleiner Hitze kurz darin ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Dann mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Die Spinat-Gnocchi mit Tomaten- oder Käsesauce oder mit Salbeibutter servieren.



Für 8 Stück • 25 Min. Zubereitung • 8 Min. Grillen •
Pro Stück ca. 90 kcal, 2 g E, 4 g F, 12 g KH



Für 8 Stück • 40 Min. Zubereitung • 15 Min. Grillen •
Pro Stück ca. 85 kcal, 3 g E, 3 g F, 12 g KH



Für 8 Stück • 40 Min. Zubereitung • 8 Min. Grillen •
Pro Stück ca. 150 kcal, 7 g E, 9 g F, 10 g KH



Für 8 Stück • 25 Min. Zubereitung • 5 Min. Braten •
Pro Stück ca. 225 kcal, 14 g E, 14 g F, 11 g KH

KARTOFFELSPIESSE

ganz einfach

600 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge) • Salz • 3 Knoblauchzehen • 1 Limette • Pfeffer • 3 EL Olivenöl

1 Die Kartoffeln waschen, gründlich abbürsten und in Salzwasser 10–12 Min. garen, sodass sie noch nicht ganz weich sind. Abgießen und etwas ausdampfen lassen.

2 Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Limette auspressen. Den Limettensaft und den Knoblauch in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Die Kartoffeln darin schwenken und auf acht Grillspieße (idealerweise aus Metall) stecken. Unter gelegentlichem Wenden in einer (Grill-)Pfanne braten oder ca. 8 Min. bei indirekter Hitze auf dem Rost grillen.

GEMÜSESPIESSE

bunt gemischt

600 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge) • Salz • 2 rote Zwiebeln • 2 gelbe Paprika • 1 dünner Zucchini • 16 Kirschtomaten • 16 kleine Champignons • 2 EL Olivenöl • Pfeffer • 1 TL geräuchertes Paprikapulver • 1 TL gehackter Rosmarin

1 Kartoffeln gründlich waschen. In Salzwasser in 10–12 Min. nicht ganz weich garen. Abgießen, etwas ausdampfen lassen, pellen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, Paprika und Zucchini waschen, putzen und alles in Stücke (passend zu den Kartoffeln) schneiden. Tomaten waschen, Pilze putzen.

2 Grill anheizen. Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Rosmarin in einer Schüssel vermischen. Das Gemüse vorsichtig darin schwenken und abwechselnd auf acht Metallspeie stecken. Bei indirekter Hitze ca. 15 Min. auf dem Rost grillen.

MERGUEZ-SPIESSE

schön scharf

600 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge) • Salz • 3 dicke Merguez • 2 Knoblauchzehen • 1 rote Chilischote • Pfeffer • 2 EL Olivenöl

1 Kartoffeln gründlich waschen. In Salzwasser in 10–12 Min. nicht ganz weich garen. Abgießen, etwas ausdampfen lassen, pellen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und die Chilischote putzen, beides sehr fein hacken und in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Öl vermischen.

2 Kartoffeln und Merguez vorsichtig mit den Händen darin schwenken und abwechselnd auf acht Metallspeie stecken, dabei mit Kartoffel-Endstücken beginnen und enden. Die Speie unter Wenden in einer (Grill-)Pfanne braten oder ca. 8 Min. auf dem Rost grillen.

GARNELENSPIESSE

für Gäste

600 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge) • Salz • 12 rohe küchenfertige Riesengarnelen (Größe ca. 13/15) • 4 Scheiben Speck (je ca. ½ cm dick) • 1 EL Olivenöl • 1 TL Currypulver • Pfeffer

1 Kartoffeln gründlich waschen und ca. 15 Min. in Salzwasser garen. Abgießen, etwas ausdampfen lassen und quer halbieren. Inzwischen die Garnelen kalt abbrausen und trocken tupfen. Die Speckscheiben in je drei Stücke schneiden, die in etwa der Größe der Kartoffeln entsprechen. Die Hälfte des Olivenöls (½ EL) in einer Schüssel mit Currypulver und Pfeffer vermischen. Garnelen und Speck untermengen.

2 Kartoffeln, Garnelen und Speck abwechselnd auf acht Metallspeie stecken. Mit dem restlichen Öl (½ EL) unter Wenden in einer (Grill-)Pfanne auf dem Grill bei indirekter Hitze ca. 5 Min. garen.



RUNDE SACHE, *großer Geschmack!*

Kartoffeln sind langweilig? Von wegen!

Dieses Buch zeigt dir, wie vielseitig die tolle Knolle wirklich ist.

Ob knusprig gebacken, cremig püriert oder exotisch gewürzt – hier findest du kreative Rezepte und clevere Tipps, die Kartoffeln zum Star jeder Mahlzeit machen.

Von schnellen Snacks bis zu festlichen Gerichten – die Möglichkeiten sind endlos!

Entdecke deine neuen Lieblingsrezepte, überraschende Kombinationen und einfache Tricks für noch mehr Kartoffelliebe.

Lass dich inspirieren und erlebe die Knolle neu!

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9819-8



9 783833 898198

€ 12,99 [D]

www.gu.de