



ANNEMARIE WILDEISENS

# Kochen

Kochen



Kartoffel-Spezial | [www.wildeisen.ch](http://www.wildeisen.ch)



## Kartoffeln

Alles andere als langweilig

### WUNDER KNOLLE

In allen  
Variationen

### GERICHTE MIT GESCHICHTE

Viele grosse Dinge  
muten simpel an

### KARTOFFELSUPPE

cremig und herzhaft, das  
perfekte Wohlfühlessen

# Kochen

## Unsere besten Kartoffelrezepte



Quetsch-Kartoffeln mit Radieschensauce 4



Gratin von zweierlei Kartoffeln mit Hackfleisch 5



Mediterraner Kartoffelstock 6



Pommes Anna 7



Knoblauch-Huhn vom Blech mit Kartoffeln 8



Kartoffel-Tatar 10



Kartoffel-Tortilla 11



Pilzragout mit Kartoffel-Sbrinz-Püree 12



Gefüllte Kartoffeln vom Grill 13



Kartoffelpaste mit Knoblauch und Oliven 14



Kartoffelsuppe und drei Variationen 15



Kartoffel-Wedges mit Peperoni-Pesto 17



Fächerkartoffeln mit Peperoni-Aioli 18



Kartoffelsalat mit Ofentomaten und Oliven 19



Online finden Sie Küchentipps, passende Beilagen, Inspirationen und weitere Informationen zu den Rezepten.

### Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

<b>F</b>	Fächerkartoffeln mit Peperoni-Aioli	18
<b>G</b>	Gratin von zweierlei Kartoffeln mit Hackfleisch	5
<b>K</b>	Kartoffeln vom Grill, gefüllt	13
	Kartoffelpaste mit Knoblauch und Oliven	14
	Kartoffel-Safran-Suppe	16
	Kartoffelsalat mit Ofentomaten und Oliven	19
	Kartoffelsuppe	15
	Kartoffelsuppe mit gerösteter Chorizo	16
	Kartoffelsuppe mit pochierem Ei	16
	Kartoffel-Tatar	10
	Kartoffel-Tortilla	11
	Kartoffel-Wedges mit Peperoni-Pesto	17
	Knoblauch-Huhn vom Blech mit Kartoffeln	8
<b>M</b>	Mediterraner Kartoffelstock	6
<b>P</b>	Pilzragout mit Kartoffel-Sbrinz-Püree	12
	Pommes Anna	7
<b>Q</b>	Quetsch-Kartoffeln mit Radieschensauce	4

### So kochen wir

#### Zutaten

Wir verwenden nach Möglichkeit Zutaten aus fairem Handel, Bio-Produkte regionaler Herkunft sowie Fische und Meeresfrüchte, die der WWF oder Greenpeace in ihren Einkaufsratgebern ([www.wwf.ch/fisch](http://www.wwf.ch/fisch), [www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org)) empfehlen. Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte werden – wenn im Rezept nicht anders vermerkt – immer im Rohzustand gewogen. Sie sollten vor der Zubereitung gewaschen werden. **ZUBEREITUNG:** Die Angaben für Backofentemperaturen basieren immer auf der Einstellung Unter-/Oberhitze. Andere Einstellungen werden ausdrücklich erwähnt. Bei Umluft/Heissluft muss der Ofen in der Regel 15 °C bis 25 °C niedriger eingestellt werden, da diese Technik eine intensivere Hitze entwickelt. **VORBEREITUNGSZEIT:** Diese Zeit muss man in etwa aufwenden, bevor das Gericht gekocht oder gebacken werden kann. Wird das Gericht nicht gekocht oder gebacken, sollte es in der Vorbereitungszeit fertiggestellt werden können. **KOCH-/BACKZEIT:** Die Zeit, die ein Gericht auf dem Herd oder Grill, im Backofen oder Steamer verbringt, bis es gar ist. **RUHEZEIT:** So lange muss das Gericht ruhen. Sei es zum Abkühlen, Festwerden, Gefrieren oder Marinieren. **DÄMPFEN** kann man in speziellen Aufsätzen für Pfannen, in eingebauten oder frei stehenden Öfen (je nach Hersteller auch Steamer genannt). Alle Garzeiten sind für normale Dämpfgeräte berechnet – nicht für Drucksteamer! – und können je nach Gerät leicht variieren. Bei Unsicherheiten konsultieren Sie bitte die Gebrauchsanweisung zu Ihrem Gerät. **MENGENANGABEN:** Wenn nicht anders vermerkt, sind Esslöffel und Teelöffel immer gestrichen voll dosiert. Unter **Prise** versteht man die Menge, die zwischen 2 Fingerspitzen Platz hat. Eine **Messerspitze** entspricht 2–3 Prisen. 1 Bund Kräuter wiegt etwa 20g. Wir verwenden **mittelgrosse Eier** (50–58g); davon beträgt der Eiweissanteil 30–35g, jener des Eigelbs 20–25g.



## KARTOFFEL

Ohne diese Knolle wären ganze Länderküchen schlicht nicht denkbar – die Kartoffel ist zweifellos eines der wichtigsten Lebensmittel der Welt.

### Passt fast immer

Kartoffeln haben süsse, etwas bittere, buttrige, sahnige, nussige und erdige Geschmacksnuancen, was sie sagenhaft vielseitig macht. Es scheint fast egal, womit man sie kombiniert, nicht selten resultiert daraus eine wahre Traumpaarung: mit Eiern (spanische Tortilla), Erbsen (das indische Aloo Matar), Fisch (Fish and Chips), Hartkäse (Gschwelti, Raclette), Weichkäse (zu geschmolzenem Vacherin Mont d'Or oder in einer Tartiflette), zu jeglicher Art von Lammgerichten, Meeresfrüchten (der Chowder Neuenglands oder das belgische Nationalgericht Moules-Frites), mit Minze, Knoblauch, Rosmarin, Muskat, Pilzen, Speck oder ganz simpel als Pommes mit Ketchup. Sogar in luxuriöse Kombinationen mit Kaviar oder Trüffeln macht sich die Kartoffel einfach perfekt!

### Seit Jahrtausenden unentbehrlich

In grossen Teilen der Welt ist die Kartoffel ein Grundnahrungsmittel, in Mitteleuropa sogar das wichtigste überhaupt. Ihre Heimat liegt im Hochland der Anden bzw. in den Küstenregionen von Bolivien, Peru und Chile. Man vermutet, dass der Anbau durch den Menschen bereits seit 4000 bis 7000 Jahren, betrieben wird. In der zweiten Hälfte des 16. Jh. gelangte die Kartoffel durch die Seefahrer nach Europa und hatte zuerst einen schweren Stand: Ihr wurde nämlich nachgesagt, Überträger von Lepra zu sein. Und dass in London Hofköche aus Unkenntnis die giftigen oberirdischen Pflanzenteile zubereiteten und deswegen eine ganze Gesellschaft an Vergiftungserscheinungen zu leiden hatte, war da auch nicht gerade hilfreich. Erst ein Dekret Friedrichs des Grossen zwang die Bauern im 18. Jh. dazu, mehr Kartoffeln anzubauen, was der Knolle schliesslich zum Durchbruch verhalf.

### Erstaunlich gesund

Die anfänglichen Vorbehalte sind nicht ganz unberechtigt: Kartoffeln enthalten Solanin, ein natürliches Nervengift, das sich in den Keimen und den grünen Stellen befindet. Die Knollen selbst weisen nur unschädliche Mengen auf, was sich bei zu heller Lagerung jedoch schnell ändern kann. Das Licht färbt die Kartoffeln grün und in den grünen Stellen ver Hundertfach sich der Anteil des Gifts, was Übelkeit, Brechdurchfall und Kopfschmerzen verursacht. Richtig gelagert sind Kartoffeln allerdings gesünder als gedacht. Ihr Ruf als Dickmacher ist unbegründet, enthalten 100 Gramm gekochte Kartoffeln doch gerade einmal 69 Kalorien. Kartoffeln bestehen zu 77 Prozent aus Wasser und haben einen sehr geringen Fettanteil. Es sei denn, man frittiert sie. In 100 Gramm Kartoffeln stecken ausserdem 12 Milligramm Vitamin C – das ist die gleiche Menge wie bei Äpfeln.

## Quetsch-Kartoffeln mit Radieschensauce

### FÜR 2 PERSONEN

«Smashed Potatoes» – zerdrückte Kartoffeln – nennen die Angelsachsen dieses unkomplizierte Gericht. Dazu werden kleinere, in Salzwasser gegarte Kartoffeln platt gedrückt, mariniert und im Ofen überbacken. Zusammen mit einer Sauce oder einem Dip sind sie eine vollwertige Mahlzeit, zu der man allenfalls noch einen Salat serviert.

### KARTOFFELN:

400–500 g kleine Kartoffeln, z. B. Raclettekartoffeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Zweige Rosmarin  
4 Esslöffel Olivenöl  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### SAUCE:

125 g Doppelrahmfrischkäse (z. B. Philadelphia)  
2–3 Esslöffel Milch  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Spritzer Zitronensaft  
20 g Kürbiskerne  
80 g Radieschen  
1 Frühlingszwiebel  
1 Handvoll Kresse oder Rucola

- Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich waschen. In einer mittleren Pfanne knapp mit Wasser bedeckt 15–20 Minuten weichkochen.
- Während die Kartoffeln garen, die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und ebenfalls fein hacken. In einer kleinen Schüssel zusammen mit dem Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- Für die Sauce den Frischkäse mit der Milch glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett nur leicht rösten. Anschliessend grob hacken.
- Die Radieschen rüsten und klein würfeln. Die Frühlingszwiebel rüsten, das Weisse ebenfalls klein würfeln, das schöne Grün in feine Röllchen schneiden. Kresse oder Rucola waschen, den Rucola zusätzlich grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit den Kürbiskernen unter den Frischkäse mischen und diesen wenn nötig nachwürzen.
- Die Kartoffeln abschütten, abtropfen lassen, in die Pfanne zurückgeben und kurz ausdämpfen lassen. Die Knoblauch-Rosmarin-Mischung auf dem Boden einer Gratinform oder eines Blechs verteilen. Die Kartoffeln darin verteilen, jede mit dem Handballen oder mit einem grossen Löffel flach quetschen. Die Kartoffeln mit der restlichen Knoblauch-Rosmarin-Mischung beträufeln.
- Die Kartoffeln im 220 Grad heissen Ofen in der Mitte etwa 20 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Mit der Radieschensauce servieren.

Pro Portion 16 g Eiweiss, 41 g Fett, 44 g Kohlenhydrate; 623 kKalorien oder 2593 kJoule, Glutenfrei, Purinarm



## Gratin von zweierlei Kartoffeln mit Hackfleisch

FÜR 4-5 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 55 Minuten

1 mittlere Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund glattblättrige Petersilie  
½ Bund Thymian  
1 Esslöffel Bratbutter  
300 g gehacktes Rindfleisch  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
400 g Süsskartoffeln  
600 g mehligkochende Kartoffeln  
2½ dl Milch  
2 dl Rahm  
2 Esslöffel Meerrettichpaste aus dem Glas  
1 Bund Schnittlauch  
80 g geriebener Gruyère AOP

- 1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Gratinform ausbuttern.
- 2 Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken. Den Thymian von den Zweigen zupfen.
- 3 In einer grossen Bratpfanne die Bratbutter stark erhitzen. Das Hackfleisch darin kräftig und krümelig anbraten. Dann die Zwiebel, den Knoblauch sowie die Kräuter beifügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und kurz weiterbraten. Auf einen Teller geben.
- 4 Beide Kartoffelsorten schälen und in feine Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Dann bunt gemischt in Lagen in die ausgebutterte Gratinform schichten, dabei jede Lage mit etwas Hackfleisch bestreuen.
- 5 Milch, Rahm und Meerrettichpaste gut verrühren und leicht salzen. Über den Gratin verteilen.
- 6 Den Kartoffelgratin im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 40 Minuten backen.
- 7 Inzwischen den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit dem Käse mischen.
- 8 Nach 40 Minuten Backzeit den Käse über den Gratin verteilen und alles weitere 15 Minuten fertig backen.

Pro Portion 27 g Eiweiss, 40 g Fett, 46 g Kohlenhydrate; 664 kKalorien oder 2765 kJoule, Glutenfrei



## Mediterraner Kartoffelstock

FÜR 2 PERSONEN als Mahlzeit

*Dieses reichhaltige Kartoffelpüree ist ein vollständiges Essen und braucht als Beilage höchstens einen Blattsalat. Wem bei der Zubereitung gerade die eine oder andere Zutat fehlt, kann sie durch andere wie Kapern, Oliven, in Öl eingelegte Artischocken oder Peperoni ersetzen.*

500 g mehligkochende Kartoffeln  
Salz  
40 g in Öl eingelegte Dörrtomaten oder Soft-Tomaten  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
½-1 Peperoncino, je nach Schärfe  
½ Bund Basilikum  
25 g Pinienkerne, ersatzweise Mandelblättchen  
¾ dl Olivenöl  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser oder in einem Siebeinsatz im Dampf weich garen.
- 2 Inzwischen die Dörr- oder Soft-Tomaten auf Küchenpapier gut abtupfen, in eine kleine Schüssel legen und mit heissem Wasser übergiessen.
- 3 Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Das Basilikum in Streifen schneiden. Die Tomaten mit Küchenpapier abtupfen und ebenfalls in Streifen schneiden.
- 4 Die Pinienkerne oder Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne ohne Fett leicht rösten. Auf einen Teller geben. In der gleichen Pfanne 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und darin Schalotten, Knoblauch und Peperoncino 3-4 Minuten andünsten. Vom Herd nehmen und die Pinienkerne, die Tomaten sowie das Basilikum

beifügen.

5 Die Kartoffeln abschütten und abtropfen lassen. Das restliche Olivenöl (ca. 60 ml) in eine Pfanne geben. Die Kartoffeln beifügen und mit einer grossen Gabel oder einem Kartoffelstampfer nicht zu fein zerstampfen. Dann die Schalottenmischung beifügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen, mischen und bei eher kleiner Hitze nochmals gut erwärmen. Den Kartoffelstock in tiefen Tellern anrichten, nach Belieben mit etwas Olivenöl beträufeln und mit frisch gemahlendem Pfeffer bestreuen.

Pro Portion 10 g Eiweiss,  
42 g Fett, 38 g Kohlenhydrate;  
581 kKalorien oder 2415 kJoule  
Purinarm, Glutenfrei, Lactosefrei



## Gerichte mit Geschichte

### Kartoffeln für die Kurtisane

Viele grosse Dinge muten simpel an. Auch ein Gericht wie «Pommes Anna», vereinfacht dargestellt auch nur ein geschichteter Kartoffelkuchen, der auf dem simplen Prinzip beruht, dass die Stärke der Kartoffeln wie eine Art Klebstoff die einzelnen Schichten dieser knusprig-buttrigen Köstlichkeit zusammenhält. Wie so viele bedeutende Gerichte der französischen Küche erblickten Pommes Anna das Licht der Welt in der Stadt der Lichter – im Paris des ausgehenden 19. Jahrhunderts, als die Metropole an der Seine das unbestrittene kulinarische Zentrum der Welt war. 1886 galt das Café Anglais als das vielleicht beste Restaurant von Paris; kein Wunder, denn der Küchenchef Adolphe Dugléré (nach ihm ist etwa die Seezunge Dugléré benannt) war Schüler von keinem Geringeren als dem legendären Marie-Antoine Carême. Selbstverständlich speiste im Café Anglais nur die Crème de la Crème und für Dugléré war es selbstverständlich, Gerichte oder sogar ganze Menüs nach bedeu-



tenden Gästen zu benennen. Bei den Pommes Anna war das jedoch etwas anders. Nicht eine berühmte Persönlichkeit, sondern deren Kurtisane (eine Dame, welche in adligen oder hochbürgerlichen Kreisen für ihre Liebesdienste geschätzt wurde), namentlich Anna Deslions, gab dem Gericht seinen Namen. Die aufstrebende Schauspielerin war im Café Anglais oft in Begleitung eines vermögenden Mannes anzutreffen; doch was genau Chefkoch Dugléré eines Abends dazu veranlasste, ihr eine eigene Speise zu widmen, weiss heute niemand mehr. Was jedoch feststeht, ist, dass das Kartoffelgericht in gehobenen Kreisen schlagartig berühmt wurde und bald auf der Speisekarte eines jeden grossen Pariser Restaurants zu finden war – als ideale Beilage zu gebratenem Fleisch. Den Durchbruch in den USA schafften die Pommes Anna erst in den 1960er-Jahren, als Julia Child den Amerikanern die französische Küche schmackhaft machte: Von da an waren sie der Hit auf Dinnerparties.



### Pommes Anna

**FÜR 4 PERSONEN** als Beilage  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 10 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 30 Minuten

**600 g mehligkochende Kartoffeln**  
**40 g Butter**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**1½–2 Esslöffel Bratbutter**

- 1 Die Kartoffeln schälen und fein in möglichst gleichmässig dicke Scheiben hobeln. Die Kartoffelscheiben in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und gründlich durchspülen, damit die Stärke entfernt wird. Die Kartoffelscheiben auf einem Küchentuch gut trockentupfen.
- 2 Die Butter schmelzen und mit den Kartoffelscheiben in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen.
- 3 Eine beschichtete Pfanne erhitzen und darin die Bratbutter schmelzen. Nun die erste Schicht Kartoffeln im Kreis leicht überlappend einschichten. Für diese erste Schicht sorgfältig und genau arbeiten, denn sie wird später die knusprige Oberseite der Pommes Anna bilden. Dann die restlichen Kartoffeln darüber schichten. Die Kartoffeln mit einem Deckel, der etwas kleiner als der Durchmesser der Kartoffel-«Torte» ist, beschweren. Die Pommes Anna bei knapp mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten. Dann den Deckel entfernen und die Pommes Anna weitere 15 Minuten braten, bis die Unterseite knusprig braun ist. Dann die Kartoffel-«Torte» mithilfe des Deckels wenden und auf der zweiten Seite weitere 10–15 Minuten braten lassen, diesmal jedoch ohne Deckel.

*Die Pommes Anna passen als Beilage zu Fleisch oder können einfach so mit einem reichhaltigen Gemüsesalat serviert werden.*

Pro Portion 2 g Eiweiss, 16 g Fett, 19 g Kohlenhydrate; 236 kKalorien oder 983 kJoule, Glutenfrei



### Knoblauch-Huhn vom Blech mit Kartoffeln

**FÜR 2 PERSONEN**

*Einfacher geht es fast nicht mehr: Pouletteile, ganze Knoblauchzehen, Kartoffeln und Zwiebeln werden mit einer Marinade gemischt und auf einem Blech im Ofen gebacken – und das erledigt sich erst noch von alleine.*

**4 Poulet-Oberschenkel, Salz**  
**1 ganze Knoblauchknolle**  
**2 mittlere Zwiebeln**  
**400 g kleine Raclettekartoffeln**  
**½ Bund Thymian**  
**1 unbehandelte Zitrone**  
**6 Esslöffel Olivenöl (1)**  
**2 Teelöffel Dijon-Senf**  
**schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**180 g griechischer Joghurt oder saurer Halbrahm**  
**1 Esslöffel Olivenöl (2)**

- 1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft (empfehlenswert) vorheizen.
- 2 Die Haut der Poulet-Oberschenkel mit einem spitzen Messer leicht anheben und etwas Salz daruntergeben, dann die Haut wieder gut andrücken. Die Pouletschenkel auch auf der Knochen Seite salzen.

**3** Die Knoblauchzehen auslösen, jedoch nicht schälen. Die Zwiebeln schälen, in Viertel schneiden und leicht salzen. Die Kartoffeln der Länge nach vierteln und ebenfalls salzen. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.

**4** Die gelbe Schale von etwa ¼ Zitrone fein in eine grosse Schüssel reiben. Thymianblättchen, Olivenöl (1), Senf und frisch gemahlener Pfeffer beifügen und alles gut verrühren. Alle Zutaten hineingeben, mischen und auf einem grossen Blech verteilen.

**5** Das Knoblauch-Huhn mit den Kartoffeln im 200 Grad heissen Ofen mit Umluft in der Mitte 35–40 Minuten goldbraun backen.

**6** Inzwischen den Joghurt oder sauren Halbrahm mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Etwa 8 Minuten vor Ende der Backzeit des Huhns 4 Knoblauchzehen vom Blech nehmen und jeweils das Innere aus der Haut in eine kleine Schüssel drücken. Mit einer Gabel mit 1 Esslöffel Olivenöl (2) zerdrücken und zur Joghurtsauce geben. Diese separat zum Gericht servieren.

Pro Portion 42 g Eiweiss, 64 g Fett, 43 g Kohlenhydrate; 931 kKalorien oder 3879 kJoule, Glutenfrei





Die kleingewürfelten Kartoffeln werden nach dem Dämpfen mit Würzzutaten wie Frühlingszwiebeln, Dörrtomaten, Essiggurke, Petersilie und Dill gemischt. Das Tatar schmeckt nicht nur als Vorspeise, sondern kann im Sommer gut auch als Salatbeilage zu Grilliertem serviert werden.



## Kartoffel-Tatar

**FÜR 4-6 PERSONEN**  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 25 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 15-20 Minuten

**500 g festkochende Kartoffeln**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**8 in Öl eingelegte Dörrtomaten**  
**1 grosse Essiggurke**  
**1 Bund glatte Petersilie**  
**½ Bund Dill**  
**1 Esslöffel Weissweinessig**  
**1 Esslöffel Senf**  
**1 Esslöffel Mayonnaise**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**2 Esslöffel Sonnenblumen- oder Rapsöl**  
**100 g Nüssli- oder Friséesalat**

- 1 Die Kartoffeln schälen und kleingewürfeln. In einen Siebeinsatz geben und im Steamer 15-20 Minuten garen, bis die Kartoffeln gerade weich sind. Alternativ kann man sie auch in wenig Salzwasser garen; in diesem Fall abgiessen und gut abtropfen lassen.
- 2 Während die Kartoffeln garen, die Frühlingszwiebeln rüsten, schönes Grün in feine Röllchen schneiden, das Weiss hacken. Die Dörrtomaten und Essiggurke auf Küchenpapier abtupfen und beides klein würfeln. Die Petersilie und den Dill fein hacken.
- 3 In einer Schüssel Essig, Senf, Mayonnaise sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl unterschlagen. Die Kartoffeln sowie die vorbereiteten Zutaten von Punkt 2 beifügen und alles sorgfältig mischen. Wenn nötig nachwürzen.
- 4 Den Salat waschen, dabei den Frisée in mundgerechte Stücke zupfen. Gut abtropfen lassen.
- 5 Zum Anrichten das Kartoffel-Tatar nochmals sorgfältig mischen. Mithilfe eines Dessertrings oder eines runden Ausstechers als Tatar auf Tellern anrichten. Die zurückgebliebene Sauce in der Schüssel, wenn nötig mit etwas Essig und Öl anreichern, dann den Salat beifügen und mischen. Den Salat um das Tatar herum anrichten und dieses sofort servieren.

**FÜR DEN KLEINHAUSHALT**  
2-3 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 4 g Eiweiss, 12 g Fett,  
20 g Kohlenhydrate; 215 kKalorien oder  
895 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

## Kartoffel-Tortilla

ERGIBT 6–8 Portionen

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

500 g festkochende Kartoffeln, siehe

Tipp

2 rote Zwiebeln

1 Bund glatte Petersilie

4 Zweige Oregano

4–5 Eier, je nach Grösse

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Teelöffel edelsüßer Paprika

2 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Butter

1 Die ungeschälten Kartoffeln im Dampf oder in wenig Salzwasser weich garen. Anschliessend die Kartoffeln abgessen und kurz etwas abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Zwiebel schälen und hacken. Petersilie und Oregano ebenfalls hacken.

3 In einer Schüssel die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer sowie Paprika kräftig würzen.

4 Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

5 Den Ofen auf 140 Grad vorheizen.

6 In einer ofenfesten Bratpfanne Olivenöl und Butter erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Kartoffeln beifügen und alles kurz durchmischen.

Die Eimasse dazugiessen. Die Pfanne sofort im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille einschieben und die Tortilla etwa 20 Minuten backen, bis sie gestockt ist.

7 Die Tortilla auf eine Platte stürzen und lauwarm abkühlen lassen. Dann die Tortilla in Würfel schneiden und lauwarm oder abgekühlt servieren.

### TIPP

Für eine Tortilla eignen sich auch Kartoffeln vom Vortag. Überhaupt ist das Gericht gut geeignet, um Reste von Gemüse, Kartoffeln, Reis usw. zu verwerten.

### FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Rezeptmenge halbieren oder verdoppeln.

½ Menge kann sehr gut in einer Bratpfanne mit Deckel stocken gelassen werden. Die doppelte Menge in 2 Pfannen beziehungsweise hintereinander im Ofen backen.

Pro Portion 6 g Eiweiss, 9 g Fett, 13 g Kohlenhydrate; 163 kKalorien oder 682 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm

## Pilzragout mit Kartoffel-Sbrinz-Püree

Für 2 Personen

Nie gibt es eine so grosse Auswahl an Pilzen wie jetzt im Frühherbst. Ob man Zuchtpilze, Waldpilze oder eine Mischung beider verwendet, hängt von der persönlichen Vorliebe ab. Auf dem Wochenmarkt, aber auch in Supermärkten findet man oft abgepackte Mischungen, die sich für dieses Gericht gut eignen.

500 g mehligkochende Kartoffeln

Salz

400 g Pilze, gemischt oder nur eine Sorte, z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Eierschwämmchen, Steinpilze, Shiitake usw.

2 Schalotten

½ Bund Kerbel

½ Esslöffel Butter

1 Teelöffel Mehl

1 dl Noilly Prat oder halb Weisswein/halb trockener Sherry

1 dl Gemüsebouillon

1 dl Rahm

50 g Crème fraîche

½ Esslöffel Bratbutter

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 dl Milch

20 g Butter

50 g geriebener Sbrinz AOP

1 Die Kartoffeln schälen und in grosse Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Wasser bedeckt sowie etwas Salz etwa 20 Minuten weich garen.

2 Inzwischen die Pilze rüsten und je nach Sorte in Stücke oder dicke Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken. Den Kerbel ebenfalls hacken.

3 In einer zweiten Pfanne die Butter erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Das Mehl darüber stäuben und kurz mitdünsten. Den Noilly Prat oder die Weisswein-Sherry-Mischung sowie die Bouillon beifügen und alles zur Hälfte einkochen lassen. Den Rahm und die Crème fraîche verrühren und dazugiessen. Alles nochmals aufkochen und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

4 In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Pilze darin sehr heiss

2–3 Minuten braten, bis sie leicht Farbe angenommen haben. Am Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und in die Sauce geben. Die Hälfte des Kerbels beifügen und das Pilzragout wenn nötig nachwürzen.

5 Die Kartoffeln abschütten und gut abtropfen lassen. Die Milch sowie die Butter in die Pfanne geben und einmal aufkochen. Vom Herd nehmen und den Sbrinz unterrühren. Die Kartoffeln sofort durch die Kartoffelpresse oder das Passivite drücken, alles gründlich und kräftig verrühren und das Püree wenn nötig mit Salz sowie frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zusammen mit dem Pilzragout in vorgewärmte tiefe Teller anrichten und servieren.

Pro Portion 22 g Eiweiss, 50 g Fett, 42 g Kohlenhydrate; 753 kKalorien oder 3131 kJoule



## Gefüllte Kartoffeln vom Grill

**ERGIBT** 8 Stück  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** insgesamt ca. 50 Minuten

**8 eher grössere festkochende Kartoffeln**  
**1 Bund Frühlingszwiebeln**  
**1 Esslöffel Butter**  
**6 Esslöffel Rahmquark**  
**120 g geriebener Gruyère AOP**  
**½ Teelöffel edelsüßer Paprika**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

- 1 Die Kartoffeln ungeschält in nicht zu viel Wasser je nach Grösse 30–40 Minuten weich, aber nicht zu weich kochen, sonst fallen sie beim Füllen auseinander. Abschütten und kurz etwas abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt Grün hacken. In einer Pfanne in der warmen Butter glasig dünsten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
- 3 Die Kartoffeln der Länge nach halbieren und mit einem Kugelausstecher oder einem scharfkantigen Teelöffel bis auf einen Rand von etwa 1 cm Dicke aushöhlen. Die ausgelöste Kartoffelmasse zu den

- Frühlingszwiebeln geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Quark und den Gruyère beifügen, mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen.
- 4 Die Füllung in die Kartoffelhälften geben und diese wieder zusammenklappen. Die Kartoffeln satt in Alufolie wickeln.
  - 5 Die Kartoffeln wenn möglich direkt in der Glut oder auf dem Grillrost bei relativ starker Hitze 12–15 Minuten backen.

Pro Portion 9 g Eiweiss, 9 g Fett, 36 g Kohlenhydrate; 274 kKalorien oder 1153 kJoule, Glutenfrei

## FOOD-FACTS

*Kaum ein Lebensmittel ist so unverzichtbar wie die Kartoffel.*

# 10 000 Hektaren ...

... beträgt die Anbaufläche in der Schweiz. Das sind etwa 14 000 Fussballfelder und ergibt eine Jahresernte von 400 000 Tonnen Kartoffeln.

# 6 bis 10 Grad Celsius ...

... beträgt die ideale Lagertemperatur von Kartoffeln. Bei einer Lagertemperatur über 10 °C beginnen die Knollen zu keimen und werden schrumpelig. Am besten lagert man Kartoffeln deshalb nach wie vor im Keller.



## Kartoffelpaste mit Knoblauch und Oliven

**FÜR 6–8 PERSONEN**  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 30 Minuten

**300 g festkochende Kartoffeln**  
**2 Knoblauchzehen, 1 Esslöffel Oliven**  
**¼ Bund glattblättrige Petersilie**  
**2 Esslöffel Zitronensaft**  
**½–1½ dl Gemüsebouillon, siehe Tipp**  
**5 Esslöffel Olivenöl**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

- 1 In einer Pfanne die Kartoffeln in der Schale knapp mit Wasser bedeckt weich kochen. Abschütten, in die Pfanne zurückgeben und kurz etwas ausdampfen lassen. Dann noch warm schälen und mit dem Kartoffelstampfer fein zerstampfen oder durch die Kartoffelpresse drücken.

- 2 Den Knoblauch schälen und zu den Kartoffeln pressen. Die Oliven wenn nötig entsteinen. Zusammen mit der Petersilie fein hacken. Beides mit dem Zitronensaft, der Bouillon und dem Olivenöl unter die Kartoffeln mischen und die Paste mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Die Paste schmeckt für sich allein gut, nach Belieben mit Fladenbrot serviert, kann aber auch zu grilliertem Gemüse, Fisch oder Fleisch serviert werden.*

### TIPP

*Je nach Kartoffelsorte benötigt man mehr oder weniger Flüssigkeit, damit die Paste schön geschmeidig wird. Aber es ist auch eine Sache der persönlichen Vorliebe, wie fest oder flüssend man die Paste mag.*

### FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

*Die Paste je nach Gästezahl in der halben, 1½-fachen oder doppelten Menge zubereiten.*

Pro Portion 1 g Eiweiss, 8 g Fett, 8 g Kohlenhydrate; 110 kKalorien oder 456 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

# 45 Kilogramm ...

... Kartoffeln konsumiert jeder Schweizer pro Jahr.



## Kartoffelsuppe

DAS GRUNDREZPT  
DER KLASSIKER

FÜR 4 PERSONEN

**400 g mehligkochende Kartoffeln** schälen und in grobe Würfel schneiden. **1 kleine Stange Lauch** rüsten und in feine Scheiben schneiden. **1 mittlere Zwiebel** schälen und hacken. In einer Pfanne **25 g Butter** erhitzen. Lauch und Zwiebel darin glasig dünsten. Mit **1 dl Weisswein** ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. **¼ Liter Gemüsebouillon** sowie die Kartoffeln beifügen, aufkochen und alles zugedeckt etwa 25 Minuten sehr weich kochen. **1 dl Rahm** beifügen. Die Kartoffeln in der Suppe zuerst mit einer grossen Gabel zerdrücken, anschliessend mit dem Stabmixer kurz pürieren. Achtung: Nicht zu lange pürieren, sonst wird die Suppe kleistrig. Je **½ Bund Majoran** und **Petersilie** fein hacken, beifügen und die Suppe mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Pro Portion 3 g Eiweiss,  
14 g Fett, 18 g Kohlenhydrate;  
222 kKalorien oder 923 kJoule



### ... und 3 Variationen Kartoffel-Safran-Suppe

**400 g mehligkochende Kartoffeln** schälen und in grobe Würfel schneiden. **150 g Rüebl**i schälen und in feine Scheiben schneiden. **2 Frühlingszwiebeln** rüsten und mitsamt Grün ebenfalls fein schneiden. In einer Pfanne **25 g Butter** erhitzen. Frühlingszwiebeln und Rüebl*i* darin andünsten. Mit **1 dl Noilly Prat** ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. **¼ Liter Gemüsebouillon**, **2 Briefchen Safran** sowie die Kartoffeln beifügen, aufkochen und alles zugedeckt etwa 25 Minuten sehr weich kochen. **1½ dl Rahm** beifügen. Kartoffeln und Rüebl*i* in der Suppe zuerst mit einer grossen Gabel zerdrücken, anschliessend mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **30 g Mandelblättchen** in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. **½ Bund Dill** fein hacken und mit den Mandelblättchen über die angerichtete Suppe streuen.

### Kartoffelsuppe mit gerösteter Chorizo

**400 g mehligkochende Kartoffeln** und **150 g Knollensellerie** schälen und in grobe Würfel schneiden. **2 Frühlingszwiebeln** rüsten und mitsamt Grün fein schneiden. In einer Pfanne **25 g Butter** erhitzen. Frühlingszwiebeln darin andünsten. Mit **1 dl weissem Portwein** ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. **¼ Liter Gemüsebouillon**, Kartoffeln sowie Sellerie beifügen, aufkochen und alles zugedeckt etwa 25 Minuten sehr weich kochen. Inzwischen **150 g scharfe Chorizo** häuten und klein würfeln. **1 Esslöffel Olivenöl** erhitzen und die Wurst darin knusprig braten. Zuletzt **¼ Bund Oregano** hacken und beifügen. **1 dl Rahm** zur Suppe geben. Kartoffeln und Sellerie zuerst mit einer grossen Gabel zerdrücken, anschliessend mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe mit **Salz**, **Pfeffer** und **½ Teelöffel Paprika** abschmecken. Die geröstete Chorizo mitsamt ausgetretenem Fett auf die angerichtete Suppe geben.

### Kartoffelsuppe mit pochiertem Ei

Kartoffelsuppe nach Grundrezept zubereiten. Inzwischen **50 g Salatspinat** waschen und trockenschleudern. Für die pochierten Eier in einer Pfanne gut **2 Liter Wasser** mit etwas **Salz** aufkochen. **4 möglichst frische Eier** bereitstellen. Jeweils 1 Ei in eine Tasse aufschlagen, dann diese am besten zur Hälfte ins leicht siedende Kochwasser tauchen, von dort aus das Ei langsam und sehr sorgfältig ins Wasser gleiten lassen und 3–4 Minuten gar ziehen lassen. Auf diese Weise können bis zu 4 Eier auf einmal pochiert werden. Die Eier mit einer Schaumkelle herausheben und wenn nötig zugedeckt im 60 Grad heissen Ofen warm halten. Den Spinat in die fertige Suppe geben und nur zusammenfallen lassen. Die Suppe in tiefe Teller anrichten, jeweils 1 Ei daraufsetzen und mit etwas Chiliflocken bestreuen.

## Kartoffel-Wedges mit Peperoni-Pesto

FÜR 2 PERSONEN

Kartoffel-Wedges sind die amerikanische Pommes-frites-Variante in Form ungeschälter und in Schnitze geschnittener Kartoffeln. Am besten eignen sich dazu mehligkochende Kartoffeln; für festkochende Sorten muss man eine 10–15 Minuten längere Backzeit und weniger Hitze (180 Grad Umluft) einberechnen.

500 g mittelgrosse mehligkochende Kartoffeln, siehe Einleitung  
2 Esslöffel Olivenöl (1)  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 rote Peperoni  
3 Esslöffel Kürbiskerne  
1–2 Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Olivenöl (2)  
50 g geriebener Sbrinz AOP  
½–1 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft

1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Das Ofenblech mit Backpapier belegen.

2 Die Kartoffeln unter fliessendem Wasser spülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und der Länge nach in gut 1 cm dicke Schnitze schneiden. In eine Schüssel geben. Mit gut der Hälfte der ersten Portion Olivenöl (1) beträufeln, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und gut mischen. Auf der einen Hälfte des vorbereiteten Blechs verteilen und sofort im 200 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille insgesamt etwa 40 Minuten backen.

3 Inzwischen die Peperoni halbieren, entkernen und die Hälften vierteln. In einer Schüssel mit dem restlichen Olivenöl (knapp 1 Esslöffel) beträufeln und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Die Peperoni sofort auf die andere Hälfte des Blechs geben und etwa 20 Minuten mitbacken.

4 Während die Peperoni backen, die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis sie sich leicht aufblähen. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch sowie ⅓ der Kürbiskerne in ein hohes Gefäss geben.

5 Die Peperoni herausnehmen (Kartoffeln weiterbacken), 2–3 Stücke beiseitelegen, den Rest der Peperoni in den hohen Becher geben. Die zweite Portion Olivenöl (2) beifügen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Dann den Sbrinz untermischen und den Pesto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

6 Die beiseitegelegten Kürbiskerne nur sehr grob hacken, die Peperonistücke klein würfeln.

7 Die Kartoffel-Wedges mit dem Peperoni-Pesto anrichten und mit den Kürbiskernen sowie den Peperoniwürfeln bestreuen. Sofort servieren.

Pro Portion 24 g Eiweiss, 39 g Fett, 47 g Kohlenhydrate; 655 kKalorien oder 2729 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm



## Fächerkartoffeln mit Peperoni-Aioli

FÜR 2 PERSONEN

Ajvar ist eine türkische Paprikapaste, die auch bei uns in Supermärkten oder türkischen Läden erhältlich ist. Ersetzt werden kann sie durch grillierte rote Peperoni, welche man in Öl eingelegt im Glas oder offen angeboten kaufen kann. Man braucht etwa 4–6 eingelegte geviertelte oder halbierte Schoten, welche man zusammen mit dem Knoblauch sowie etwas Öl aus dem Glas oder Olivenöl fein püriert.

KARTOFFELN:

½ Bund Thymian  
¾–1 Teelöffel Chiliflocken  
4 Esslöffel Olivenöl  
6–8 mittlere mehligkochende Kartoffeln, je nach Grösse  
Salz

PEPERONI-AIOLI:

2–3 Knoblauchzehen  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 Teelöffel Tomatenpüree  
150 g Ajvar (Paprikapüree), aus dem Glas oder aus der Tube, siehe Einleitung  
150 g Crème fraîche  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

2 Inzwischen die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und wenn nötig leicht hacken. Zusammen mit den Chiliflocken und dem Olivenöl in einer kleinen Schüssel mischen.

3 Die Kartoffeln unter fliessendem Wasser bürsten, jedoch nicht schälen. Dann jeweils eine Kartoffel in der Länge auf die Arbeitsfläche legen und von der linken Seite her nach rechts fächerartig ein-, aber nicht ganz durchschneiden. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und die Fächer ganz leicht auseinanderziehen. Die Kartoffeln – auch in den Einschnitten – mit einem Pinsel grosszügig mit der Olivenölmischung bestreichen. Anschliessend mit Salz bestreuen.

4 Die Kartoffelfächer im 200 Grad heissen Ofen in der Mitte mit Umluft etwa 40 Minuten backen, bis sie weich und knusprig gebräunt sind.

5 Inzwischen die Peperoni-Aioli zubereiten: Die Knoblauchzehen schälen und sehr

fein hacken. In einer kleinen Pfanne im Olivenöl glasig dünsten. Zuletzt das Tomatenpüree beifügen und 30 Sekunden mitdünsten. In eine Schüssel geben. Die Ajvar-Paste beifügen und alles gut mischen. Dann die Crème fraîche unterziehen und die Aioli mit Salz und Pfeffer

abschmecken. Separat zu den Fächerkartoffeln servieren. Als Beilage passt ein winterlicher Blattsalat.

Pro Portion 7 g Eiweiss, 63 g Fett, 30 g Kohlenhydrate; 719 kKalorien oder 2979 kJoule



## Kartoffelsalat mit Ofentomaten und Oliven

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

800 g kleine festkochende Kartoffeln

500 g Cherrytomaten

Salz

2 Teelöffel Ahorn- oder Agavensirup

¼–½ Teelöffel Harissa oder eine andere

Chilipaste

2 Esslöffel Olivenöl (1)

5 Zweige Minze

½ unbehandelte Zitrone

2 Esslöffel Gemüsebouillon

4 Esslöffel Olivenöl (2)

50 g kleine violette oder schwarze

Oliven

1 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

2 Die Kartoffeln ungeschält mit Wasser bedeckt weich kochen.

3 Inzwischen die Tomaten waagrecht halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben in eine feuerfeste Form legen und mit Salz bestreuen. Den Ahorn- oder Agavensirup mit Harissa und der ersten Portion Olivenöl (1) verrühren und über die Tomaten träufeln.

4 Die Tomaten im 220 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 25 Minuten backen. Lauwarm abkühlen lassen.

5 Die Kartoffeln abschütten, in die Pfanne zurückgeben und ausdämpfen lassen; dadurch zerfallen sie weniger leicht.

6 Die Minze in feine Streifen schneiden. Die gelbe Schale der Zitronenhälfte fein abreiben, den Saft auspressen. Beide Zutaten in einer Salatschüssel mit der Bouillon und etwas Salz verrühren, dann die zweite Portion Olivenöl (2) unterschlagen.

7 Die Kartoffeln noch warm schälen und der Länge nach achteln. Sorgfältig mit der Sauce mischen.

8 Die Tomaten zusammen mit der Minze locker unter den Kartoffelsalat mischen und diesen wenn nötig nachwürzen. Mit den Oliven bestreuen und lauwarm oder abgekühlt servieren.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 4 g Eiweiss, 13 g Fett, 31 g Kohlenhydrate; 275 kKalorien oder 1149 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

Kartoffel

