



# Unser Hofschatz: KARTOFFELN

SCHLAU- & SCHLEMMERKARTE  
**landservice.de**

## 10 Kartoffel-Geheimnisse



**Das sollte jeder  
Landservice-Fan  
einmal probiert  
haben...**

*SCHLAUES*  
aus der Landservice-Beratung

**1**  
Kartoffeln schälen geht ganz schnell, vorausgesetzt man hat ein scharfes! Messer oder einen praktischen Sparschäler.

**2**  
Kartoffeln am besten erst kurz vor dem Garen schälen. So bleiben die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe in der Kartoffel und werden nicht herausgelöst. Alternativ: Servieren Sie mal öfter Pellkartoffeln!

**3**  
Kartoffeln sind Alleskönner in der Küche. Als Vorspeise, als Hauptgericht und Beilage bis hin zu süßen Speisen wie z. B. Kartoffelwaffeln oder Kartoffelkuchen ist vieles möglich und lecker.

**4**  
Probieren Sie auch mal historische Kartoffelsorten wie "Ackersegen" und das "Bamberger Hörnchen". Das sind echte Spezialitäten und sicher eine tolle Abwechslung!

**5**  
Kaum bekannt, aber sehr wertvoll ist der hohe Vitamin C-Gehalt in Kartoffeln. Gerade im Herbst und im Winter, wenn Erkältungszeit ist, sind Kartoffelgerichte deshalb so wertvoll. Übrigens: 100 g enthalten nur ca. 70 kcal.

**6**  
Entscheiden Sie sich für mehlig kochende Kartoffeln, wenn es echtes Kartoffelpüree geben soll. Damit gelingt ein locker-luftiges Feinschmecker-Püree!

**7**  
Überraschungen sind möglich mit den blauen und lila Kartoffeln, wie z. B. mit der "Linzer Blaue". Lila Pommes oder blauer Kartoffelsalat sind besondere Hingucker und geschmackliche Spezialitäten.

**8**  
Das Kartoffeleiweiß besitzt eine sehr hohe biologische Wertigkeit. Wenn man zu Kartoffeln noch tierische Lebensmittel wie Milchprodukte oder Fleisch verzehrt, wird das sogar noch gesteigert.

**9**  
Kartoffeln mögen's dunkel. Lagern Sie Kartoffeln am besten in einem dunklen, kühlen Raum. So bleiben sie frisch und fest in der Schale.

**10**  
Grüne Stellen an Kartoffeln entstehen durch Licht, das auf die Kartoffeln fällt. Diese Stellen enthalten Solanin. Das ist schädlich. Deshalb müssen die grünen Stellen großzügig abgeschält werden.

**Den Duft  
von Kartoffeln  
aufspüren!**

**Höfe, bei denen Sie leckere  
Kartoffeln erhalten, finden  
Sie unter [www.landservice.de](http://www.landservice.de)**

## Kartoffel- Birnen-Gratin (4 Pers.)

500 g festkochende Kartoffeln  
2 Birnen (ca. 250 g)  
2 EL Zitronensaft  
150 g gekochter Schinken  
in Scheiben  
150 g Sahne  
1 Ei  
Salz, Pfeffer  
1 EL gehackte Kräuter;  
gefroren oder frisch:  
Petersilie, Schnittlauch  
oder Bärlauch



Originelles  
Doppel!

### ZUBEREITUNG:

Möglichst gleich große Kartoffeln aussuchen, ungeschält waschen und als Pellkartoffeln in ca. 15 Min. bissfest kochen. Die Kartoffeln abgießen und noch warm abpellen. Eine Auflaufform einfetten. Die ausgekühlten Kartoffeln in Scheiben schneiden und in die Auflaufform legen. Den Schinken würfeln. Die Birnen schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie hell bleiben. Die Birnenspalten zwischen die Kartoffelscheiben legen. Die Schinkenwürfel darüber verteilen. Sahne, Ei, Gewürze und Kräuter verrühren und über die Kartoffeln gießen. (Die Eier-Sahnemischung kann man mit Milch verlängern). Das Gratin bei 200 °C in ca. 30 Min. hell-gelb abbacken. Das Gratin eignet sich gut als Hauptspeise zu einem frischen Salat.

## Grüner Kartoffelsalat (4 Pers.)

1 kg Salatkartoffeln  
Salz, Pfeffer, 1 TL Kümmel  
1 gr. Zwiebel  
1 säuerlicher Apfel  
2 Gewürzgurken  
1 Bd. Schnittlauch  
½ Bd. Dill  
¼ l starke Fleisch- oder  
Gemüsebrühe  
3 EL Weinessig  
1 TL scharfer Senf  
1 EL Mayonnaise  
4 EL Öl, 1 TL Zucker  
½ Bd. Petersilie  
6 Scheiben Schinkenspeck



Vitamine  
ganz lecker!

### ZUBEREITUNG:

Gewaschene Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser mit Kümmel kochen. Kurz abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Geschälte Zwiebeln und Gewürzgurken fein würfeln, ebenso den geschälten und entkernten Apfel. Schnittlauch und Dill hacken (TK-Kräutermischung ist auch möglich). Fleisch- oder Gemüsebrühe, Senf, Zucker, Essig und Öl mischen. Mit Kräutern, Apfel, Zwiebel und Gewürzgurken zu den Kartoffeln geben. Mayonnaise unterziehen. Den Salat mit Petersilie, Gurkenscheiben und Schinkenspeckscheiben garnieren.



HERAUSGEBER  
Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen,  
Referat Landservice, Regionale Vermarktung  
Nevinghoff 40, 48147 Münster, Stand: Juli 2012

Fotos: Margit Power, emmi, photocrew,  
Viktorija, pholidito, stevem  
© www.fotolia.com

Diese Serie wurde erstellt im Rahmen der Landesinitiative  
„Erschließung neuer Aktivitätsfelder für landwirtschaftliche  
Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation“.

