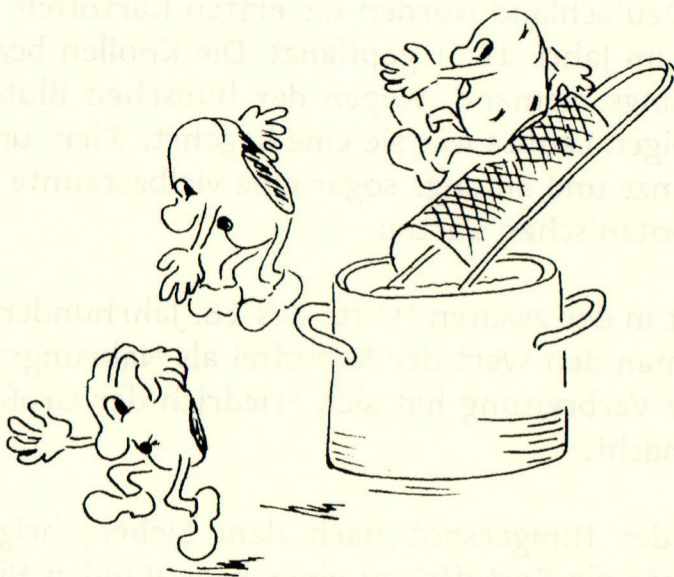


# Kartoffeln sind ganz tolle Knollen



Rezepte von Mitgliedern des  
Gartenbau- und Verschönerungsvereins  
Notzing

## Kulturgeschichtliches und Wissenswertes über die Kartoffel

Die Urheimat der Kartoffel liegt in den Hochländern Südamerikas. Hier war sie schon in den ersten Jahrhunderten nach Christi Geburt als Nahrungspflanze bekannt.

In Deutschland wurden die ersten Kartoffeln nachweislich im Jahre 1621 gepflanzt. Die Knollen beachtete allerdings niemand. Wegen der hübschen Blüte und des üppigen Laubes war sie eine begehrte Zier- und Gartenpflanze und anfangs sogar eine vielbestaunte Seltenheit in botanischen Gärten.

Erst in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts erkannte man den Wert der Kartoffel als Nahrungsmittel. Um ihre Verbreitung hat sich Friedrich der Große verdient gemacht.

In der Hungersnot nach dem Siebenjährigen Kriege wurde die Kartoffel zu einer bedeutenden Hilfe für die notleidende Bevölkerung.

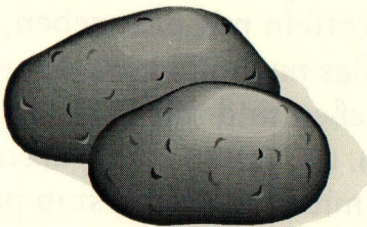
Auch im 19. und 20. Jahrhundert hat die Kartoffel dazu beigetragen, Hungersnöte zu lindern.

Die Kartoffel ist reich an leicht verdaulichen Kohlenhydraten (Kartoffelstärke) und enthält ein biologisch sehr hochwertiges Eiweiß, das sich ausgezeichnet mit Milch- und Eier-Eiweiß ergänzt (z.B. Kartoffelbrei), nützliche Ballaststoffe, aber kein Fett.

Für unsere Vitamin-C-Versorgung spielt sie eine wichtige Rolle. Ihr hoher Nährwert zeichnet sich ferner durch die gute Verfügbarkeit von Eisen und Magnesium, ihrem Kaliumgehalt sowie durch ihren Gehalt an B-Vitaminen (B1, B2, Folsäure) aus.

100 g Kartoffeln = 68 kcal / 285 kJ

Durch Garen in wenig Wasser und in der Schale erhält man den hohen Nährwert der Kartoffel am besten.



Die Temperaturangaben bei den folgenden Rezepten sind für Ober- und Unterhitze.

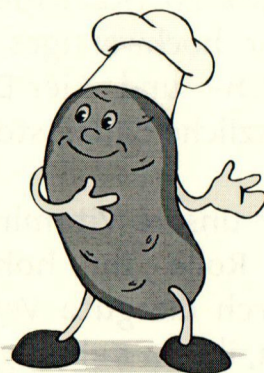
## Kartoffelsuppe

(für 6 Pers.)

Oberbayern

### Zutaten:

500 g Kartoffeln  
30 g Fett  
1 Zwiebel  
2 gelbe Rüben  
1/2 Sellerie  
1 Lauch  
30-40 g Mehl  
1 ½ l Flüssigkeit  
Salz, Majoran, Petersilie



### Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Wurzelgemüse waschen, putzen, klein schneiden und im Fett andünsten. Kartoffeln mit dazugeben, andünsten, mit Mehl stauben, alles nochmal kurz dünsten. Dann mit Flüssigkeit aufgießen und mit Salz, Majoran und Petersilie abschmecken. Ca. 20-25 min. garen lassen, dann durch ein Sieb oder mit dem Zauberstab passieren.

## Kartoffelsuppe mit roter Einlage (für 4 Personen)

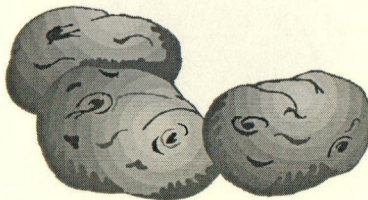
### Zutaten:

1 kg Kartoffeln (mehligkochend)  
bis 2 l Brühe  
Salz, Pfeffer, Muskat  
200 g Schmand  
2 Cabanossi (ca. 250 g)  
1 kl. Dose rote Kidney-Bohnen  
frischer Schnittlauch

### Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen, vierteln oder achteln und in wenig Brühe garen. Die Kartoffeln entweder mit dem Pürierstab zerkleinern oder stampfen. In einen Kochtopf zurückgeben und mit der restlichen Brühe aufgießen, abschmecken und kurz aufkochen. Die roten Bohnen auf ein Sieb geben und abbrausen. Die Cabanossi in Ringe schneiden. Dann die Suppe mit dem Schmand verfeinern, die Bohnen und die Wurst zugeben und heiß werden lassen. Nicht mehr kochen.

Hinweis: Als Vorspeise für 8 Personen ausreichend



## Erdäpfel-Kas

(für 15–20 Brote)  
Niederbayern

### Zutaten:

500 g mehligte Kartoffeln  
1 kleine Zwiebel  
1-1½ Becher süße Sahne  
1-1½ Becher Sauerrahm  
Salz  
frisch gemahlener weißer Pfeffer

### Zubereitung:

Die Kartoffeln einen Tag vorher kochen. Die Zwiebel fein würfeln und mit den anderen Zutaten zu einem Teig verrühren. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken und den Teig unterheben. Das Ganze erst kurz vor Gebrauch anmachen.



## Erdäpfel-Maultaschen

(für 4 Personen)

Niederbayern

### Zutaten:

1 kg gekochte mehlig kalte Kartoffeln  
80-150 g Mehl  
Salz

3/4 kg rohe Zwetschgen oder Äpfel  
80-100 g Zucker  
1/8 l saurer Rahm

1/8 l kochende Milch nach Belieben  
Fett zum Ausbacken

### Zubereitung:

Kartoffelteig herstellen. Rolle formen, dicke Scheiben schneiden und diese zu messerrückendicken, pfannkuchengroßen Stücken ausrollen. Mit saurem Rahm bestreichen und mit den feingeschnittenen Äpfel oder den entsteinten Zwetschgen belegen. Mit Zucker bestreuen, zusammenrollen und in eine gut gefettete Bratraine geben.

Im Backofen bei ca. 180°C 1 Stunde goldgelb backen. Nach Belieben 10 min. vor Ende der Garzeit mit kochender Milch begießen und fertig backen (nicht bei neuen Kartoffeln).

## Kartoffel-Auflauf

(für 6 Personen)

Zutaten: 750 g Kartoffeln in der Schale gekocht, gepellt und in Scheiben geschnitten; 3 Eier getrennt; 200 ccm Kondensmilch; 100 g Dreieck-Schmelzkäse; 150 g Tilsiter grob geraspelt; 100 g gekochter Schinken in Würfel geschnitten; 50 g geräucherter Schinken in Würfel geschnitten; 50 g Allgäuer Emmentaler gerieben; Semmelbrösel; 1 EL Petersilie gehackt; Butter zum Einfetten und Butterflöckchen.

Kräuter: 1 EL Petersilie,  $\frac{1}{4}$  TL Oregano frisch oder getrocknet

Gewürze: Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Ofen auf 200° C stellen. Eiweiß kurz durchschlagen. Eigelb, Milch und Schmelzkäse, gekochter und roher Schinken, Petersilie, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles gut verrühren. Souffléform ausfetten. Kartoffelscheiben und Tilsiter für die drei vorgesehenen Schichten dreiteilen. Ersten Teil Kartoffelscheiben und Tilsiter einschichten, mit etwas Oregano, Salz und Pfeffer bestreuen.  $\frac{1}{3}$  der Schinken-Käse-Masse über die Kartoffeln geben, verteilen. Diesen Vorgang noch 2mal wiederholen. Zum Schluß werden die Semmelbrösel, geriebener Käse und einige Butterflöckchen darübergestreut.

Dazu reicht man grünen Salat.

Backzeit: 30 min. bei 200° C



## Kartoffel-Pfannen-Gemüse (für 4 Personen)

### Zutaten :

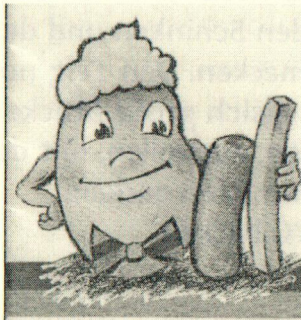
8-10 mittl. Kartoffeln  
ca. 50 g Butter  
Kräutersalz

### Zubereitung:

Neue Kartoffeln kräftig bürsten (nicht schälen- alte Kartoffeln schälen) und stifteln.

Butter in der Pfanne heiß werden lassen, bis sie bräunlich wird. Kartoffelstifte dazugeben und goldbraun backen, nicht zudecken. Zum Schluß mit Kräutersalz würzen.

Wird als Beilage verwendet.



## Fränkische Dätscher

(ergibt 12 Stück)

### Zutaten:

500 g Mehl  
½ TL Salz  
200 g gekochte, geriebene Kartoffeln  
1 P. Hefe  
bis ¼ l Milch (je nach Bedarf)

### Zum Bestreichen:

200 g Sauerrahm  
1 Zwiebel  
150 g Lauch o. Brokkoli  
30 g Butter  
100 g gekochter o. roher Schinken  
Salz, Pfeffer, Muskat

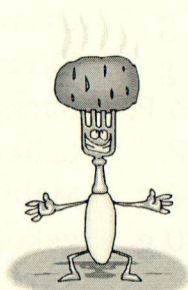
### Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel sieben, die Kartoffeln und Salz dazugeben und die Hefe hineinbröseln. Die lauwarme Milch zugeben und zu einem mittelfesten Hefeteig verarbeiten, gehen lassen. In der Zwischenzeit die Bleche mit Backpapier belegen, die Zwiebel, den Lauch (Brokkoli) und den Schinken fein schneiden. Die Zwiebel und den Lauch (Brokkoli) in der Butter andünsten, den Schinken und den Sauerrahm untermischen und abschmecken. Den Teig noch einmal kräftig durchkneten. In 12 gleich große Stücke aufteilen und diese oval, wie Schuhsohlen, auswellen. Mit der vorbereiteten Masse bestreichen und im Ofen backen.  
Ca. 20 min bei 225°C backen.

## Kartoffel-Fondue

### Zutaten:

- 1000 g kleine bis kleinste Kartoffeln (das sind ca. 40 Kartoffeln - die Kartoffeln sollten alle einen Durchmesser von nicht mehr als 3 bis 4 cm haben);
- ½ l Öl;
- 1 große Zwiebel, fein gerieben;
- 1 EL Oregano;
- 7 EL Weinessig.



Gewürze: Cayennepfeffer und Salz.

### Zubereitung:

Entweder nimmt man kleine, neue ungeschälte, aber gut gebürstete Kartoffeln oder kleine, alte, geschälte Kartoffeln.

Die Kartoffeln kochen, abgießen und trocken reiben. Öl, Essig, Zwiebeln und Gewürze mischen und in einem Fonduetopf schütten. Die Sauce erhitzen, jedoch nicht kochen lassen. Die Kartoffeln wie Fleisch behandeln: Mit einer Fonduegabel die Kartoffeln so lange in die Sauce tauchen, bis sie knusprig sind. Kartoffeln herausnehmen und dazu verschiedene Saucen servieren.

Dazu reicht man außerdem noch Salat und Obatzdn.

## Kartoffel-Lebkuchen

### Zutaten:

- 375 g Zucker
- 3 Eier ganz
- 250 g ger. Mandeln
- 250 g ger. Haselnüsse
- 70 g Orangeat
- 70 g Zitronat
- 1 ½ P. Backpulver
- ½ P. Lebkuchengewürz
- 200 g Mehl
- 300 g gekochte, durchgepresste, ausgekühlte Kartoffeln

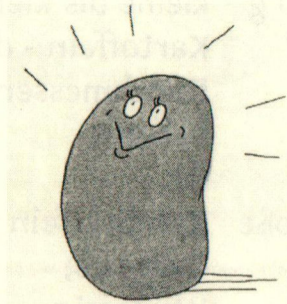
Schokoglasur, Mandelhälften

### Zubereitung:

Zucker und Eier schaumig schlagen, bis helle cremige Masse entsteht. Mandeln, Nüsse, Orangeat, Zitronat und Lebkuchengewürz untermengen. Mehl mit Backpulver vermischen und mit den durchgepressten Kartoffeln unter den Teig geben. Mit der Hand kleine Kugeln drehen, auf 7er Oblaten setzen, zu Lebkuchen formen und backen.

Die Lebkuchen mit Schokoglasur bestreichen und mit je 1 weißen Mandelhälfte belegen.

Backzeit: ca. 20 min bei 180°C



## Feine Kartoffeltorte

### Zutaten:

375 g mehligkochende Kartoffeln  
4 Eier  
300 g Zucker  
Salz  
1 P. Vanillezucker  
100 g gemahlene Haselnüsse  
150 g Weizengrieß  
1 Msp. Backpulver  
Fett und Grieß für die Form  
200 g Zartbitter-Schokolade  
50g gehackte Haselnüsse

### Zubereitung:

Die Kartoffeln in der Schale 20-25 min. kochen, pellen und am nächsten Tag grob reiben. Eier trennen. Eigelb mit Zucker, Salz und Vanillezucker schaumig rühren. Die geriebenen Kartoffeln dazugeben und gut 5 Minuten lang mitrühren. Haselnüsse, Grieß und Backpulver miteinander vermischen und nach und nach darunterühren. Eiweiß zu schnittfestem Schnee schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Eine Springform von 26 cm Durchmesser einfetten und mit Grieß austreuen. Den Teig einfüllen, glattstreichen und im Backofen bei 200°C (Gas: Stufe 3) auf der mittleren Schiene 50–60 min. backen. In der Form sehr gut ausdampfen lassen und dann auf ein Kuchengitter stürzen. Die völlig ausgekühlte Torte mit der Zartbitter-Schokolade überziehen und mit den gehackten Haselnüssen bestreuen.

## Kartoffelbrot

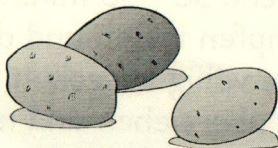
Ein Rezept aus Urgroßmutter's Kochbuch

### Zutaten:

500 g	Mehl
1 Würfel	Hefe
1 gestr. TL	Salz
75 g	Butter, zerlassen
1	Ei
1/8 l	Milch
500 g	gekochte, geriebene Kartoffeln (möglichst Salzkartoffel vom Vortag)

### Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken, darin die Hefe zerbröckeln, Salz und Butter hinzufügen, Ei und Milch zugeben. Alles zu einem glatten Hefeteig verarbeiten bis er Blasen wirft und 30 min. gehen lassen. Dann die Kartoffeln untermengen, die Masse in eine ausgebutterte Kastenform geben und nochmals 20 min. gehen lassen. Den Teig mit Butter einpinseln und bei 180°C etwa 60 min. backen.



## Kartoffelknödel

### Zutaten:

- 1,5 kg mehligkochende Kartoffeln  
500 g überwiegend festkochende Kartoffeln  
(am Vortag gekocht)  
2 Scheiben Toastbrot oder 1 Brötchen  
30 g Butter oder Gänseschmalz  
Salz

### Zubereitung:

Die mehligkochenden Kartoffeln schälen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Die gekochten Kartoffeln pellen und auf der feinen Seite einer Rohkostreibe raspeln. Das Weißbrot in kleine Würfel schneiden und im heißen Fett goldbraun und knusprig rösten.

In einem halbhohen, breiten Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die rohen Kartoffeln entweder mit einer Kartoffelreibe oder mit Hilfe einer Küchenmaschine rasch raspeln. Die Kartoffelmasse in ein Mulltuch geben und mit beiden Händen gut ausdrücken. Die dabei entstehende Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen und stehen lassen.

Die rohen Kartoffeln mit den gekochten vermischen. Das Kartoffelwasser vorsichtig abgießen und die dabei am Schüsselboden abgesetzte Stärke zum Kartoffelteig geben. Alles gründlich vermischen, salzen und einen kleinen Probekloß formen. In das kochende Salzwasser geben und falls er sich auflöst noch etwas Speisestärke unter den Kartoffelteig mischen. Mit nassen Händen Knödel formen, dabei jeweils in die Mitte einige Brotwürfel geben. Die Knödel in das kochende Salzwasser geben, einmal kurz aufkochen lassen und dann im leicht siedenden Wasser 20 min. offen gar ziehen lassen.

## Kartoffelknödl

Möcht grad wissen wie die Alten  
Wie's d'Erdäpfe no net hat geb'm,  
Jahr um Jahr sie ham ausg'halten  
Wie's hiebracht ham des Leben ?

Nix wie Mehl und Quark und Milli  
Hafersuppn, Wasserbrei,  
daß die Leut des gar so willig  
Tag um Tag ham g'löffelt nei ?

Na, ma konns scho net ermessen  
Wie der Mensch as Leben halt aus  
Koane Erdäpfe zum Essen -  
Ned woaß was ma macht daraus !

Picklstoaner, Bratkartoffe  
Brei und Reiberdatschi zu der Letzt,  
Gib i her wenn nur mei Sophe  
Kartoffelknödl mir vorsetzt.

Hab i g'habt a saure Stunden  
Kimm i hoam, malad und mies  
Alles, alles is verschwunden—  
Stehn Kartoffelknödl am Tisch

Sitz beim Essen i dann friedlich  
Und so langsam satt i wer  
Und mir is so urgemütlich  
Denk und sag i oft daher:

Möcht grad wissen wie die Alten  
Wie's d'Erdäpfe no net hat geb'm  
Ohne Kartoffelknödl as Leben ausg'halten  
Für mi kons garnix Bessers geb'm.