

Kartoffeln

Vielseitige und preiswerte Sattmacher









Einkaufen

- Kartoffeln sollten fest und trocken sein, keine Keime und grüne Stellen haben und angenehm riechen.
- "Festkochende" Kartoffeln sind ideal für Bratkartoffeln, Gratin oder Salat.
- "Vorwiegend festkochende" Kartoffeln sind ideal für Eintöpfe, Aufläufe, Salzkartoffeln oder Pellkartoffeln.
- "Mehligkochende" Kartoffeln sind ideal für Püree, Suppen oder Klöße.



© Fotos v. I. n. r.: voltan/stock. adobe.con Ildi/stock.adobe.com; Aul Zitzke/stock. adobe.com; Marco Maver/stock. adobe.



Lagern

- Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sich Kartoffeln einige Tage.
- Nehmen Sie Kartoffeln zum Aufbewahren aus dem Kunststoffbeutel heraus oder öffnen Sie den Beutel.
- · Lagern Sie Kartoffeln möglichst dunkel.
- In der Küche oder in einem normalen Keller lassen sich Kartoffeln nur kurz lagern. Kaufen Sie Kartoffeln daher am besten frisch in kleinen Mengen.



Saison

Kartoffeln gibt es das ganze Jahr reichlich aus Deutschland oder anderen Ländern.



Zubereiten

- Schälen Sie Kartoffeln und entfernen Sie grüne und schwarze Stellen. Diese enthalten einen giftigen Stoff (Solanin).
- Sie können Kartoffeln ganz unterschiedlich zubereiten:
 - schälen und in Salzwasser oder Eintöpfen kochen
 - nach dem Kochen die Schale entfernen (Pellkartoffeln)
 - zu Suppen, Püree, Bratkartoffeln, Klößen oder Reibekuchen verarbeiten



Nachhaltigkeit

Die ersten Frühkartoffeln aus Deutschland kommen ab Juni in den Handel. Achten Sie bei Kartoffeln aus dem Ausland auf möglichst kurze Transportwege.

Besuchen Sie uns auch auf www.bzfe.de





Tipp

Hat der Ofen keine Umluft, beide Bleche nacheinander bei Ober- und Unterhitze

(200 °C) backen.

Kartoffeln mit Gemüse vom Blech

Zutaten (für 4 Portionen):

Ofengemüse

1 kg Kartoffeln (festkochend oder

vorwiegend festkochend)

3 Möhren (etwa 300 g)

3 kleine Pastinaken (etwa 200 g)

2 Zwiebeln4 EL Olivenöl

1 TL Paprikapulver

4 EL Sonnenblumenkerne

2 Zweige Rosmarin

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten







- Die Kartoffeln waschen und schälen.
- Dann in Spalten schneiden.



- Die Möhren und Pastinaken waschen, schälen und die Enden abschneiden.
- Längs in dicke Streifen schneiden.
- Die Zwiebeln schälen und in grobe Scheiben schneiden.
- In einer großen Schüssel Öl mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren.
- Das Gemüse, die Kartoffeln und die Sonnenblumenkerne dazugeben.
- · Alles gut vermischen.



- Auf 2 Backblechen verteilen.
- Die Nadeln vom Rosmarin abzupfen und auf die Kartoffeln und das Gemüse streuen.



- Das 1. Blech auf die untere Schiene stellen.
- Das 2. Blech auf die
 3. Schiene von unten stellen.
- Den Ofen auf 200 °C Umluft einstellen.
- Etwa 25 bis 30 Minuten backen, bis alles gar ist.



Variation

Dazu passt Naturjoghurt mit Gewürzen oder Gewürzmischung (zum Beispiel Tandoori-Gewürzmischung). Es schmeckt auch mit anderem Gemüse der jeweiligen Saison, zum Beispiel Rosenkohl, Rote Bete, Zucchini, Paprika oder Pilzen.

0286/2023 · Herausgeberin Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 6845-0, www.ble.de, www.bzfe.de · Text Gabriela Freitag-Ziegler, Bonn · Redaktion Gabriele Kaufmann, BLE · Grafik Arnout van Son, Alfter · Fotos © am Bild · Nutzungsrechte an Word- und PDF-Dateien Die Nutzungsrechte an den Inhalten der PDF® liegen bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Ihnen wird das einfache, nicht übertragbare Recht eingeräumt, das Werk herunterzuladen und für den persönlichen Gebrauch zu nutzen. Für den schulischen Gebrauch erweitern sich die Nutzungsrechte auf die Vervielfältigung und Verbreitung des unveränderten Werkes in digitaler (hiervon umfasst sind auch schulisch genutzte Lernplattformen) oder sonstiger Form im Rahmen des eigenen Unterrichtes. Vom Recht auf Bearbeitung und Umgestaltung ausgenommen sind alle Bestandteile des Werkes, wie Fotos und/oder Illustrationen, an denen Rechte Dritter bestehen. Sofern solche Rechte Dritter bestehen, sind diese im Werk jeweils kenntlich gemacht. Die geltenden Regeln für das Zitieren und Kopieren von Inhalten sind zu beachten. Eine Haftung der BLE für die Bearbeitungen ist ausgeschlossen · © BLE 2023