

WAS FÜR EINE TOLLE KNOLLE!

Es gibt sie in zig Formen, Farben und Sorten – mal schmeckt die Kartoffel nussig, mal süss, ist mehlig oder fest im Biss. Und lässt sich daher vom Kuchen bis zum Curry auf unterschiedlichste Art und Weise zubereiten.

← Text Kathrin Fritz | Rezepte Judith Gmür-Stalder | Fotos Maurice K. Grünig

Kartoffel-Zupfbrot

Rezept auf Seite 36

TIPP

Das Zupfbrot kann 1 Tag im Voraus gebacken werden. Kurz vor dem Servieren 8–10 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens aufbacken.

Lieblinge der Nation. Jährlich isst jede Person in der Schweiz 47,6 Kilogramm Kartoffeln.

Eine Auswertung des Bundesamtes für Statistik ergab: Im Jahr 2021 ass jede Person in der Schweiz 47,6 Kilogramm Kartoffeln. Unsere deutschen Nachbarn überholten uns allerdings deutlich: Im Laufe des gleichen Jahres verspeiste dort jeder Mensch 59,7 Kilogramm. Deutschland gilt als das Land der Kartoffelesser. Kaum zu glauben, dass man die Menschen einst zum Anbau der leckeren Knolle zwingen beziehungsweise überlisten musste.

Um 1570 brachten spanische und britische Seefahrer die Kartoffel aus dem neu entdeckten Amerika nach Europa. Wegen ihrer schönen Blüten schmückte sie bald die Gärten der Oberschicht. Die Bauern jedoch standen der fremden Knolle feindselig gegenüber. Die Wende kam erst mit einer Hungersnot in Pommern: 1746 erliess Friedrich II. von Preussen den ersten von 15 sogenannten Kartoffelbefehlen. Darin wies er seine Untertanen an, Kartoffeln anzupflanzen. Gleichzeitig pries er deren Vorzüge – verglichen mit Getreide. Die

«Tartoffel», so schrieb er, vermehre sich kräftig und bringe mehr Ergebnis pro Fläche als Getreide. Doch es gelang dem Herrscher nicht, seine Untertanen zu überzeugen. Also griff er, der Legende nach, zu einer List: Er liess auf seinen Gütern Kartoffeln anbauen und von Soldaten bewachen. Den Bauern erzählten diese von der wertvollen Frucht, die hier wachse und vor Diebstahl geschützt werden müsse. Daraufhin seien die Bauern nachts auf die Äcker geschlichen und hätten Kartoffeln gestohlen.

Damals gab es bereits bunte Sorten. Im Laufe der Jahrhunderte entstanden immer neue Züchtungen. Wirtschaftlichkeit, Resistenz gegen Krankheiten, gute Haltbarkeit und einheitliche Grösse sind heute Eigenschaften, die eine Kartoffelsorte aufweisen muss. Dies ging allerdings auf Kosten der Sortenvielfalt. Heute dürfen wir, dank innovativer Bauernbetriebe und dank der Bemühungen von Pro Specie Rara um den Erhalt alter Sorten, auf eine grosse, bunte Sorten- und Geschmacksvielfalt zurückgreifen.

HIER GIBT ES SPEZIELLE KARTOFFELSORTEN

Die abgebildeten Kartoffeln stammen vom Berchtoldshof in Bätterkinden. berchtoldshof.ch

Spezielle Sorten auch bei oberewanne.ch, farmy.ch, mueller-steinmaur.ch

Blaue St. Galler zum Beispiel bei Migros und Coop.

Infos zu Kartoffelsorten und Händlersuche: bergkartoffeln.ch; Saatgut: prospecierara.ch

1. REIHE

2. REIHE

3. REIHE



18 SORTEN IM ÜBERBLICK

Welche Kartoffel darfs denn sein?

- 1. REIHE**
(von links nach rechts)
- DOUBLE FUN**
Mild nussiger bis cremiger Geschmack, vorwiegend festkochend. Geeignet für: Pommes frites, Back- und Salzkartoffeln
 - AGRIA**
Guter Kartoffelgeschmack, mehlig-kochend. Geeignet für: Pommes frites, Chips, Salzkartoffelstock

- WEISSE LÖTSCHENTALER**
Würziger Geschmack, vorwiegend festkochend bis leicht mehligkochend. Geeignet für: Rösti, Gratin, Salat, Gschwelli
- BLAUE ST. GALLER**
Intensiv cremiger Geschmack, vorwiegend festkochend. Geeignet für: blaue Pommes frites, Chips (die Farbe bleibt), Kartoffelsuppe, Bratkartoffeln,

- Kartoffelsalat, Kartoffelgratin, Kartoffelstock
- BLUE FINGERLING**
Erdig, nussiger Geschmack, festkochend. Geeignet für: Brat- oder Salzkartoffeln
- MULBERRY BEAUTY**
Leicht nussiger Geschmack, vorwiegend festkochend. Farbe bleibt. Geeignet für: pinke Kartoffelchips, Kartoffelpüree, Gratin, Salzkartoffeln, Gschwelli

- 2. REIHE**
- BLAUSCHALIGE BRISTEN**
Marroniartiger Geschmack, festkochend. Geeignet für: Bratkartoffeln, Chips, Salat, Gschwelli, Eintopf
 - KALBER ROTSTANGE**
Marroniartiger, nussiger Geschmack, festkochend. Geeignet für: Salat, Salz- und Bratkartoffeln, Gschwelli

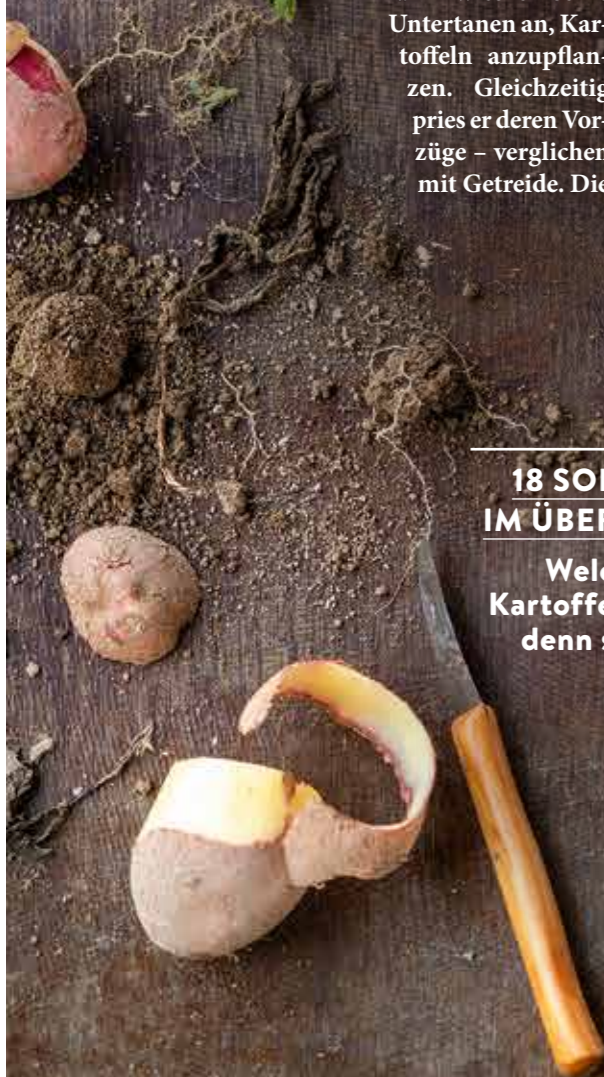
- PARLI**
Geschmack pendelt zwischen Marroni und Artischocken, festkochend. Geeignet für: Bratkartoffeln, Rösti, Maluns, Plain in Pigna oder für alle Kartoffelteige, Gschwelli
- RED FINGERLING**
Cremig butteriger Geschmack, festkochend. Geeignet für: Pommes frites, Chips, Brat-, Salzkartoffeln

- SUNSHINE**
Süsser, milder Geschmack, vorwiegend festkochend. Geeignet für: Gratin, Gschwelli, Kartoffelstock, Pommes frites
- LILA UETENDORF**
Sehr gutes Kartoffelaroma, vorwiegend festkochend. Geeignet für: Stampfkartoffeln, Rösti, Bratkartoffeln, besonders knusprige Ergebnisse bei Hasselback-Kartoffeln

- 3. REIHE**
- SARPO AXONA**
Intensiver Kartoffelgeschmack, vorwiegend festkochend. Geeignet für: Bratkartoffeln, Chips, Rösti, Ofenkartoffeln, Kartoffelstock
 - BLAUE SCHWEDEN**
Süsslicher, marroniartiger Geschmack, festkochend. Geeignet für: Ofenkartoffeln, Bratkartoffeln, Kartoffelstock,

- Gschwelli. Farbe bleicht beim Erhitzen leicht aus
- LAURA**
Cremiger Geschmack, leicht mehlig, festkochend. Geeignet für: Ofen-, Salz- und Bratkartoffeln, Gratin, Kartoffelsalat, Gschwelli
- MISS BLUSH**
Cremig-zarter Geschmack, festkochend. Geeignet für: Bratkartoffeln, Kartoffelsalat,

- Ofenkartoffeln, Gschwelli
- RÖSELER**
Toller Eigengeschmack, vorwiegend festkochend. Besonders geeignet für: Gnocchi, Kartoffelstock und -teige
- CARA**
Würzig und sehr aromatisch im Geschmack, vorwiegend festkochend. Geeignet für: Brat-, Salz- und Ofenkartoffeln, Pommes frites, Püree, Gschwelli



Rezept zum Bild
von Seite 33

Kartoffel-Zupfbrot

Für 1 Form von
28–30 cm Durchmesser

ZUTATEN

HEFETEIG

400 g Mehl (300 g Weissmehl, 100 g Vollkornmehl), 1 ¼ TL Salz, 5–8 g Hefe (zerbröckelt), ca. 2,75 dl Wasser oder Milch, 2 EL Olivenöl, etwas Mehl

FÜLLUNG

100 g Speckwürfel, 1 Zwiebel (fein gehackt), einige Salbeiblättchen (in feinen Streifen), 250 g Gschwellti (geschält, fein gerieben), Salz, Pfeffer, wenig Kaffeerahm oder Milch, einige Salbeizweiglein, Fleur de Sel

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Mehl und Salz mischen. Hefe mit Wasser und Öl zugeben, zu einem weichen, glatten Teig kneten und zugedeckt 3–4 Stunden bei Raumtemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen. Oder den Teig 1 Stunde bei Raumtemperatur aufgehen lassen, dann über Nacht zugedeckt im Kühlschrank aufgehen lassen.
2. Für die Füllung Speckwürfel in einer Bratpfanne ohne Fett anbraten. Zwiebeln und Salbei mitbraten. Gschwellti beifügen und alles auskühlen lassen.
3. Mit Rahm zu einer streichfähigen Masse verrühren, würzen.
4. Den Teig ca. 3 mm dick mit wenig Mehl auswallen. Füllung darauf dünn verstreichen, in Quadrate von ca. 7 cm Seitenlänge schneiden. Jedes Quadrat diagonal überschlagen, Teigspitzen zueinanderführen und das Teig-U mit der Wölbung nach oben rosettenförmig auf ein gebuttertes Blech setzen. Zugedeckt noch einmal 30–40 Minuten aufgehen lassen.
5. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Zupfbrot mit Kaffeerahm, Salbei und Fleur de Sel garnieren und in der unteren Hälfte des Ofens 25–30 Minuten backen. Herausnehmen, lauwarm oder ausgekühlt servieren.

Zubereitung: ca. 50 Minuten
Aufgehen lassen: ca. 3 Stunden oder über Nacht



Gefüllte Kartoffeln

Für 4–6 Personen

ZUTATEN

8 grosse, festkochende Kartoffeln

FLEISCHFÜLLUNG

250 g gehacktes Rindfleisch, 2 EL Mehl, Bratbutter oder Olivenöl, 1 Zwiebel (fein gehackt), 1 Knoblauchzehe (gepresst), 1 Zucchini (klein gewürfelt), 1 Rüebl (klein gewürfelt), 1 dl Rotwein, ca. 1 dl Fleischbouillon, Salz, Pfeffer, 1 Handvoll Kräuter (z. B. Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt), 4–6 EL Gruyère (gerieben), einige Butterflocken

GEMÜSEFÜLLUNG

1 Zwiebel (fein gehackt), 1 Knoblauchzehe (gepresst), 1 EL Butter oder Olivenöl, 1 Zucchini (klein gewürfelt), 2 Rüebl (klein gewürfelt), 1 Handvoll Kräuter (Majoran und Petersilie, fein gehackt),

250 g Ricotta, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Kartoffel-Inneres, 2 EL Eiweiss, wenig Sesamsamen

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln im Dampf knapp weich kochen, auskühlen lassen.
2. Deckel bei den Kartoffeln längs ca. 1 cm dick weg-schneiden. Kartoffel-Inneres bis auf einen 1 cm dicken Rand herausschaben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Ausgehöhlte Kartoffeln in eine gebutterte Form stellen.
3. Für die Fleischfüllung das Fleisch mit dem Mehl im heissen Fett anbraten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mitdämpfen. Das Gemüse beifügen, kurz mitdämpfen, mit Wein und Bouillon ablöschen, einkochen. Die Füllung würzen und mit den Kräutern mischen. Kartoffel-Inneres

daruntermischen und in die Kartoffeln füllen, mit etwas Gruyère bestreuen. Kartoffeldeckel daneben in die Form oder auflegen, mit Butterflocken belegen.

4. Für die Gemüsefüllung Zwiebeln und Knoblauch im Fett andämpfen. Gemüse zugeben, knapp weich dämpfen. Kräuter, Ricotta und Eier untermischen, würzen. Alles mit dem Kartoffel-Inneren mischen, in die ausgehöhlten Kartoffeln verteilen. Kartoffeldeckel auf der gewölbten Seite mit wenig Eiweiss bestreichen, im Sesam panieren, auf die gefüllten Kartoffeln legen.
5. Kartoffeln in der Mitte des auf 180–200 Grad vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten gratinieren, herausnehmen und heiss oder lauwarm servieren.

Zubereitung: ca. 45 Minuten
Gratinieren: ca. 30 Minuten

Grüner Kartoffelsalat

Für 4 Personen

ZUTATEN

1 kg festkochende und einige violette Kartoffeln, ca. 1,5 dl Gemüsebouillon, 1 Schalotte (fein gehackt), 1 Knoblauchzehe (gepresst)

GRÜNE SAUCE

180 g Crème fraîche, 4–5 EL Essig, 3 EL Oliven- oder Rapsöl, 100 g Blattspinat, 1–2 Handvoll Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Majoran und Thymian), Salz, Pfeffer

GARNITUR

einige Spinatblättchen, 2–4 Eier (hart gekocht, gewürfelt), 4 EL Sonnenblumen- oder Kürbiskerne (geröstet), Kräuter nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln im Dampf knapp weich kochen, etwas abkühlen lassen und noch möglichst warm schälen, in Scheiben schneiden.
2. Gemüsebouillon, Schalotten und Knoblauch aufkochen, über die geschnittenen Kartoffeln giessen, ziehen lassen.
3. Für die Sauce alle Zutaten fein pürieren, zu den Kartoffeln giessen und vorsichtig mischen.
4. Zugedeckt ziehen lassen. Salat abschmecken, bei Bedarf mit wenig Bouillon verdünnen. Vor dem Servieren mit Eiwürfeln, Spinatblättchen und Kernen garnieren.

Zubereitung: ca. 40 Minuten
Abkühlen lassen: ca. 1 Stunde



TIPP

Nach Belieben mit gebratenem Gemüse, Fisch oder Fleisch servieren.

Kartoffel-Cake

Für eine Cakeform von
28–30 cm Länge

ZUTATEN

200 g Butter (in Stücken, weich),
175 g Zucker, 1 Päckchen Vanille-
zucker, 4 Eier, 200 g dunkle Scho-
kolade (geschmolzen, abgekühlt),
300 g Gschwellti (geschält, fein
gerieben), 200 g weiche Amaretti
(grob zerkrümelt), 200 g Mehl,
1½ TL Backpulver

GARNITUR

½ Beutel dunkle Kuchenglasur
(nach Anleitung auf dem Beutel
geschmolzen), 1–2 Amaretti
(zerkrümelt), 1 EL Mandeln
(geröstet, gehackt)

ZUBEREITUNG

- Butter verrühren, bis sich Spitz-
chen bilden. Zucker, Vanille-
zucker und ein Ei nach dem
anderen beifügen, weiterrühren,
bis die Masse hell ist.
Schokolade gut darunterrühren.
Gschwellti, Amaretti beifügen.
Mehl und Backpulver mischen,
beifügen und alles nur kurz zu
einem Teig verrühren.
- Teig in eine mit Backpapier
ausgelegte Form füllen, glatt
streichen und 50–60 Minuten in
der unteren Hälfte des auf
180 Grad vorgeheizten Ofens
backen. Stäbchenprobe machen:
Wenn nichts mehr daran klebt,
Cake aus dem Ofen nehmen,
etwas abkühlen lassen.
- Cake aus der Form nehmen, auf
einem Gitter auskühlen lassen.
- Den Cake mit flüssiger Kuchen-
glasur, Amaretti und Mandeln
bestreuen, trocknen lassen.

Zubereitung:

ca. 30 Minuten

Backen:

ca. 55 Minuten

TIPP

Der Cake lässt sich gut
4–5 Tage eingepackt kühl
aufbewahren, nach 1–2
Tagen schmeckt er sogar
noch aromatischer und
wird feuchter.



Kartoffel-Curry

Für 4 Personen

ZUTATEN

1 Zwiebel (fein gehackt),
1 Knoblauchzehe (gepresst),
1 EL Butter oder Kokosöl,
1 EL Kurkuma, 1–2 EL Curry-
pulver oder Currypaste nach
Belieben, 500 g grüne
Bohnen (blanchiert, in
Stücken), 1–2 rote Peperoni
(in Stücken), 600–800 g
festkochende Kartoffeln
(z. B. Mulberry Beauty, nach
Belieben geschält, in Spal-
ten), ca. 3 dl Gemüsebouil-
lon, 2,5 dl Kokosmilch,
einige Tropfen Zitronensaft,
Salz, Pfeffer

GARNITUR

2 Handvoll gemischte
Nüsse und Kerne (geröstet),
1 Handvoll Koriander oder
Petersilie (Blättchen
abgezupft), wenig
Sprossen-Mix

ZUBEREITUNG

- Zwiebeln und Knoblauch in
der Butter andämpfen.
Kurkuma und Curry kurz
mitrösten. Bohnen, Pepero-
ni und Kartoffeln dazuge-
ben, kurz mitdünsten und
mit der Bouillon ablöschen.
Zugedeckt 15–20 Minuten
knapp weich kochen.
Kokosmilch beifügen, offen
sämig einkochen, mit
Zitronensaft, Salz und Pfeffer
abschmecken.
- Kurz vor dem Servieren das
Curry in vorgewärmte
Schalen verteilen, mit
Nüssen, Kräutern und
Sprossen garnieren.

Zubereitung:

ca. 20 Minuten

Kochen:

ca. 20 Minuten



Kartoffel-Mandel-Konfitüre

Für 4 Gläser von je ca. 3 dl Inhalt

ZUTATEN

250 g Gschwellti
(geschält, an der Bircher-
raffel gerieben),
50 g gemahlene Mandeln
(geröstet), 4 dl Apfel- oder
Traubensaft, 500 g Gelier-
zucker, einige Tropfen Bitter-
mandelöl, einige Tropfen
Zitronensaft

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten in einer
weiten Pfanne unter stän-
digem Rühren aufkochen.
3–4 Minuten weiter spru-
delnd kochen lassen.
- Gelierprobe machen: Dazu
etwas Konfitüre auf einen
kühl gestellten Teller
geben. Sobald es gut geliert,
die Konfitüre sprudelnd
heiss in saubere, vorge-
heizte Konfitüregläser
verteilen, sofort verschlies-
sen. Glas kurz auf den
Kopf stellen und vollstän-
dig auskühlen lassen.

Zubereitung:
ca. 30 Minuten

TIPP

Diese Konfitüre
schmeckt zu
knusprigem, dunklem
Brot, zu Käse oder
Rippli.