

Die Landwirte graben nun die tollen Knollen

Die diesjährige Witterung setzte auch den Kartoffeln zu. Die Produzenten bemühen sich nun, möglichst viele Knollen aus den Böden zu holen. Die Kartoffeln sind dieses Jahr eher kleiner als gewöhnlich – aber von gleicher innerer Qualität.

Die Kartoffeln konnten im Frühling bei guten Witterungsbedingungen gepflanzt werden. Im Verlauf des Sommers trotzten die tollen Knollen mehreren extremen Wetterereignissen, wurden jedoch teilweise in Mitleidenschaft gezogen. Die Folge davon sind eher kleine Erträge und kleine Knollen. Die kleineren Kartoffeln vergrössern zwar den Rüstaufwand, sind jedoch nicht von minderer Qualität.

Jetzt gesunde Kartoffeln essen

Die Knollen liefern unserem Körper, was er für die kühle Jahreszeit braucht: natürliche Vitamine, die unser Immunsystem schützen. So wird die Kartoffel auch «Zitrone des Nordens» genannt: Eine mittelgrosse Kartoffel deckt bereits einen Drittel des Tagesbedarfs an Vitamin C. Und falls trotzdem Halsschmerzen auftreten, zerstampfen Sie gekochte Kartoffeln und wickeln sie heiss in ein Tuch ein. Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, wird der Kartoffelwickel um den Hals gebunden. Die Wärme wirkt wohltuend.

Weitere Kartoffelfacts und eine grosse Auswahl an Rezepten finden Sie unter www.kartoffel.ch. Wenn Sie beim Kochen Zeit sparen möchten, finden Sie im Detailhandel diverse Halbfertig- oder Fertigprodukte.

Wissenswertes zum Kartoffelanbau in der Schweiz

Dieses Jahr bauten 3970 Produzenten auf knapp 11'000 Hektaren Kartoffeln an. Diese Fläche entspricht mehr als 15'000 Fussballfeldern. Aufgrund der schwierigen Anbaubedingungen im 2021 ist eine eher kleine Ernte zu erwarten. Die Knollen werden noch bis etwa Ende Oktober von den Landwirten auf dem Feld geerntet. Die Verteilung, Einlagerung und Verarbeitung der Kartoffelernte ist jedes Jahr eine grosse logistische Herausforderung, welche die verschiedenen Akteure der Kartoffelbranche gemeinsam bewältigen.

Glasierte Kartoffeln mit Kürbis & Sesam

für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten, 30 Minuten backen

Zutaten

600 g	festkochende Kartoffeln
1 EL	Maizena
500 g	Kürbis mit festem Fleisch (z.B. Butternuss)
2 EL	Rapsöl
	Pfeffer

Zutaten Sauce

5 EL	Sojasauce
3 EL	Zucker
1 TL	Sesamöl
½ - 1 TL	rote Chilipaste (z.B. Sambal Oelek)
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
50 ml	Wasser, lauwarm
1 TL	Maizena
	Pfeffer

Zum Servieren

1	Frühlingszwiebel, in feinen Ringen
2 EL	Sesam

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Kartoffeln halbieren. Unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und in einer Schüssel mit dem Maizena vermengen. Den Kürbis schälen und in ca. 1,5 dicke Spalten schneiden. Mit den Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten rösten.
2. Unterdessen alle Zutaten für die Sauce in eine Pfanne geben, gut verrühren und erhitzen. Ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Sauce etwas eindickt.
3. Das fast fertig gegarte Gemüse mit der Sauce bepinseln. Erneut für ca. 5 Minuten in den Ofen geben. Zum Servieren mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen.

