

## **Endlich sind die Schweizer Frühkartoffeln da!**

**Das Warten hat sich gelohnt, die ersten Schweizer Kartoffeln sind da! Die jungen Kartoffeln mit der zarten Haut sind ab dieser Woche im Detailhandel erhältlich.**

Geschützt vor Frost gedeihen die edlen Knollen seit Mitte Februar unter einem Vlies oder einer Folie bis sie ab Anfang Juni geerntet werden können.

Nicht nur die zarte Haut, auch der feine Geschmack macht die Knollen zu wahren Leckerbissen. Unter der dünnhäutigen Schale verbergen sich wertvolle Aroma- und Mineralstoffe. Der hohe Wasser- und geringere Stärkegehalt von Frühkartoffeln macht sie schliesslich definitiv zum Sieger! 100 Gramm Frühkartoffeln enthalten nur rund 70 kcal und 0.1 Gramm Fett und eignen sich daher ideal für leichte, leckere Sommergerichte.

Da Frühkartoffeln nicht lagerfähig sind werden sie am besten frisch gegessen. Wie wärs mit „Spargelpäckli auf Kartoffelbeet“? Dieses und weitere feine Kartoffelkreationen stehen auf [www.kartoffel.ch](http://www.kartoffel.ch) bereit und warten nur darauf nachgekocht zu werden. En Guete!

### **Wissenswertes zu den Frühkartoffeln:**

150 Produzenten haben sich in der Schweiz auf den Frühkartoffelanbau spezialisiert. Die Anbaufläche der zarten Knollen beträgt rund 438 ha. Die Hauptanbaugebiete liegen im Berner-Seeland, der Genferseeregion und der Nordostschweiz.

## Spargelpäckli auf Kartoffelbeet

### Zutaten für 4 Personen

600 g Frühkartoffeln  
3 dl Bouillon  
800 g weisse Spargeln  
1 Lattich  
120 g Frischkäse  
1 Eigelb  
75 g geriebener Gruyère  
etwas Salz, Muskatnuss und schwarzer Pfeffer



### Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Gratinform verteilen. Bouillon dazugiessen und im 200°C heissen Ofen 20 Minuten garen.
2. Spargeln rüsten und dicke Spargeln längs halbieren. In Salzwasser knapp weich garen.
3. Lattichblätter in siedendem Salzwasser kurz blanchieren bis die Blätter zusammenfallen, aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen.
4. Immer zwei Lattichblätter aufeinander legen. Jeweils etwa vier Spargelstücke in die Blätter einrollen. Insgesamt acht solche Päckchen formen.
5. Frischkäse, Eigelb, und Käse gut verrühren, ca. 1 dl Bouillon aus der Gratinform darunter rühren und würzen. Spargelpäckli auf die Kartoffeln legen und die Sauce darüber verteilen.
6. Im 220°C heissen Ofen ca. 15 Minuten gratinieren.