

# DAS IST KNOLLENPOWER

Kartoffeln bestehen zu knapp 80 Prozent aus Wasser, enthalten nur wenig Fett und sind deshalb kalorienarm. Sie sind reich an Kohlenhydraten (Stärke), Eiweiss und den Mineralstoffen Kalium, Magnesium und Eisen. Das Kartoffeleiweiss weist zudem eine hohe «biologische Wertigkeit» auf. Das heisst, unser Körper kann einen grossen Teil des aufgenommenen Nahrungseiweisses in körpereigenes Eiweiss umwandeln. Werden die Kartoffeln mit Eiern oder Milchprodukten kombiniert, kann die biologische Wertigkeit zusätzlich gesteigert werden.

Ausserdem liefern Kartoffeln Vitamin C und verschiedene B-Vitamine. Die enthaltene Menge ist abhängig von der Art der Zubereitung. Mit einer einzigen mittelgrossen Kartoffel wird ein Drittel des Tagesbedarfs an Vitamin C gedeckt. Die unverdaulichen Ballaststoffe (Cellulose) sind für eine gute Verdauung notwendig.

Die tollen Knollen sind zudem basenüberschüssig und schützen damit den Körper vor Übersäuerung. Auch eignen sich die Kartoffeln bestens für die glutenfreie Ernährung.



100 g Kartoffel enthalten:

- 0,2 g Fett
- 0,8 g Cellulose (Ballaststoffe)
- 1 g Mineralstoffe und Vitamine
- 2 g Eiweiss
- 19 g Kohlenhydrate (hauptsächlich Stärke)
- 77 g Wasser

Weitere Informationen und nützliche Kartoffel hacks findest du auf [kartoffel.ch](http://kartoffel.ch)

## 27 SORTEN FEIN RAUSGEPUTZT



**Agata**  
Frühkartoffel



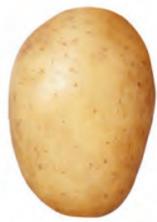
**Agria**  
mehligkochend



**Amandine**  
festkochend



**Annabelle**  
Frühkartoffel, festkochend



**Ballerina**  
festkochend



**Belmonda**  
mehligkochend



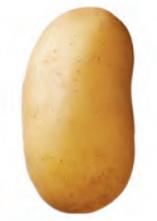
**Bintje**  
mehligkochend



**Celtiane**  
festkochend



**Challenger**  
mehligkochend



**Charlotte**  
Frühkartoffel, festkochend



**Cheyenne**  
festkochend



**Concordia**  
mehligkochend



**Désirée**  
mehligkochend



**Ditta**  
festkochend



**Erika**  
festkochend



**Gourmandine**  
festkochend



**Gwenne**  
festkochend



**Jazzy**  
festkochend



**Jelly**  
mehligkochend



**Lady Christl**  
Frühkartoffel



**Lady Felicia**  
Frühkartoffel



**Laura**  
mehligkochend



**Marabel**  
mehligkochend



**Queen Anne**  
festkochend



**Venezia**  
festkochend



**Victoria**  
mehligkochend



**Vitabella**  
festkochend

- festkochend
- mehligkochend
- Hochtemperaturlinie
- Spezialitäten

Alle aktuellen Kartoffelsorten findest du auf [kartoffel.ch](http://kartoffel.ch)

Kartoffeln mit Mehrwerten:



[www.suissegarantie.ch](http://www.suissegarantie.ch)



[www.bio-suisse.ch](http://www.bio-suisse.ch)



[www.ipsuisse.ch](http://www.ipsuisse.ch)

## SO MAG ES DIE KARTOFFEL GERNE ...

### DUNKEL UND TROCKEN LAGERN

Werden Kartoffeln dem Licht ausgesetzt, verfärben sie sich grün. Es wird Solanin produziert. Solanin ist giftig und du musst die grünen Stellen immer grosszügig wegschneiden.

### 6 BIS 10 °C LAGERTEMPERATUR

Bei einer Lagertemperatur unter circa 6 °C wandelt sich die Kartoffelstärke in Zucker um und die Kartoffeln schmecken süss. Bei einer Lagertemperatur über 10 °C beginnen die Kartoffeln zu keimen und werden schrumpelig. Am besten lagerst du die Kartoffeln im Keller. Fehlt ein geeigneter Lagerraum, kaufst du besser kleinere Mengen.

### JUTESACK ODER HOLZKISTE

Die Knollen brauchen Luft. Bewahre sie in einem Jutesack oder zugedeckt in einer Kiste auf.

### RESTE RICHTIG AUFBEWAHREN

Wirf übrig gebliebene Gschwellti, Salzkartoffeln oder Kartoffelstock nicht weg! Bewahre die Reste in einer Schüssel bei 4 bis 8 °C im Kühlschrank auf. Aus diesen Resten entstehen neue Gerichte, die schnell zubereitet werden können und fein schmecken. Auf [kartoffel.ch](http://kartoffel.ch) findest du Rezepte zum Thema Food Save.

### ZUBEREITUNGS-TIPPS FÜR ROHE KARTOFFELN

- Kartoffeln zum Kochen in gleich grosse Stücke schneiden, damit sie gleichzeitig gar sind. Für Gschwellti vorzugsweise gleich grosse Kartoffeln verwenden.
- Geschälte Kartoffeln nicht unnötig im Wasser liegen lassen, da sonst wertvolle Nährstoffe verloren gehen.
- Die Kartoffeln in möglichst wenig Wasser oder im Dampfkochtopf garen, damit die wertvollen Nährstoffe nicht ausgeschwemmt werden.

#### Wichtig:

Bei der Zubereitung von Pommes frites, Rösti oder Bratkartoffeln gilt das Motto: «vergoldet statt verkohlen». Das heisst, weniger heiss, dafür etwas länger braten oder frittieren.



Für die perfekte Lagerung gibt es den Kartoffel-Frischhalte-Sack im Online-Shop auf [kartoffel.ch](http://kartoffel.ch)

# 16 SCHARFE KARTOFFELSNITTARTEN



Geschälte Kartoffeln



Schmelzkartoffeln



Salzkartoffeln



Schlosskartoffeln



Knoblauchzehenkartoffeln



Pariser Kartoffeln



Maxime-Kartoffeln



Bratkartoffeln



Kartoffelwürfel



Brückenpfeilerkartoffeln (Pommes pont-neuf)



Kartoffelstäbe (Pommes frites)



Kartoffelstäbchen



Champignonkartoffeln



Pommes Chips



Waffelkartoffeln



Kartoffelscheiben

## GANZ SCHÖN AUSGEKOCHT - DIE KOCHTYPEN

Nicht jede Sorte eignet sich für jedes Gericht. Im Detailhandel sind die Verpackungen mit unterschiedlichen Farben gekennzeichnet. Diese geben Hinweise auf die geeignete Verwendung.



### FESTKOCHEND

Das Fleisch zerfällt auch bei längerem Kochen nicht.



### HOCHTEMPERATURLINIE

Die Kartoffel springt beim Kochen auf, das Fleisch ist mehlig. Dank höherer Lagertemperatur wird weniger Stärke in Zucker umgewandelt. Dadurch verringert sich bei hohen Zubereitungstemperaturen die Bildung von Acrylamid.



### MEHLIGKOCHEND

Die Kartoffel springt beim Kochen auf, das Fleisch ist mehlig.

### SPEZIALITÄTEN

Zum Beispiel Frühkartoffeln, Patatli, Baked Potatoes oder Raclettes-Kartoffeln.

### Verpackung grün

Ideal für: Kartoffelsalat, Salzkartoffeln und Gschwellti

### Verpackung rot

Ideal für: Rösti, Bratkartoffeln und Pommes frites

### Verpackung blau

Ideal für: Kartoffelstock, Gratin und Gnocchi

### Verpackung braun/Spezialverpackung

Ideal für: gemäss Angabe auf der Verpackung.



Auf unserer Homepage findest du weitere Informationen rund um die tolle Knolle:

• Kartoffelhacks mit vielen nützlichen Tricks • Rezepte zum Nachkochen; laktose- und glutenfreie Rezepte • Weitere Artikel zum Bestellen • Schritt-für-Schritt-Rezepte aus dem Tiptopf

## HASSELBACK-KARTOFFELSPIESSE

Zubereitungszeit: 1h

### Zutaten für 4 bis 6 Personen als Beilage

12	mittelgrosse festkochende Kartoffeln
4 EL	Rapsöl-HOLL
2	Knoblauchzehen, feine Scheiben
4 TL	Salz
1 Bund	Rosmarin
1 Bund	Thymian
4 EL	Käse, gerieben

### Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich waschen. Kartoffeln auf einen Esslöffel oder zwischen zwei Kochlöffel legen. Sorgfältig mit einem scharfen Messer im Abstand von 1 bis 2 mm fächerartig einschneiden. Nicht ganz durchschneiden!

Die Kartoffeln rundum und in den Zwischenräumen mit Öl einpinseln. Knoblauchscheiben und Kräuterzweige zwischen einige Einschnitte stecken. Mit Salz bestreuen. Die Kartoffeln einzeln oder je 2 bis 3 Stück auf Grillspiesse stecken. Nicht zu fest zusammendrücken, damit die Einschnitte schön aufgefächert sind. Die Kartoffeln auf demselben Spieß sollten ungefähr gleich gross sein, damit die Garzeit identisch ist.

Spiesse mit etwas Abstand von der Glut auf den Grill oder auf einem Blech in den 200 °C heissen Ofen geben. Ungefähr 40 bis 45 Minuten (je nach Grösse) grillieren oder backen, bis die Kartoffeln aussen knusprig und innen gar sind. Die Spiesse von Zeit zu Zeit wenden. Kurz vor dem Servieren mit Reibkäse bestreuen, schmelzen lassen.

### TIPPS

Die Kartoffel-Spiesse können nach Belieben in der Mitte der Garzeit mit Gemüse-Würfeln wie Zucchini, Aubergine oder Peperoni ergänzt werden.

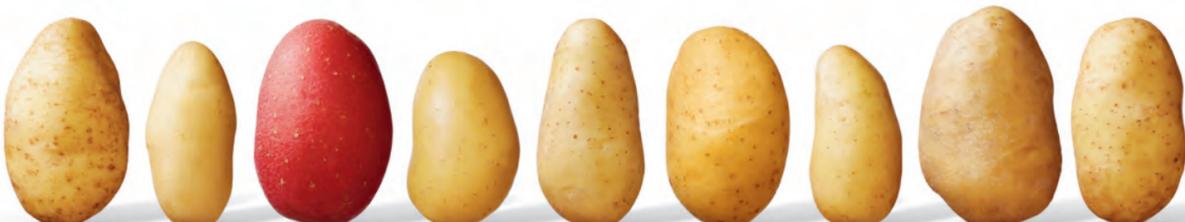
Rapsöl kann gut mit 4 EL geschmolzener Butter ersetzt werden.



dbhyd 12.19

## DIE KARTOFFELPARADE

Immer anders. Immer gut.



Schweiz. Natürlich.