

Die Schweizer Frühkartoffeln sind zurück!

Die Frühkartoffeln werden aktuell auf den Schweizer Feldern geerntet und liegen frisch im Laden für die Kundinnen und Kunden bereit. Die zarten Kartoffeln schmecken köstlich und sind aus der Frühsommerküche nicht wegzudenken.

Die butterzarten frühen Knollen stammen nun endlich von den hiesigen Feldern und haben im Gegensatz zu ihren ausländischen Kollegen nur kurze Transportwege hinter sich. Unter der dünnhäutigen Schale verbergen sich zudem 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.

Die Frühkartoffeln können auf vielseitige Weise zubereitet werden: Ob in der Pfanne, auf dem Grill oder im Ofen (siehe beiliegendes Frühkartoffel-Rezept) – die Schweizer Frühkartoffeln versprechen kulinarischen Hochgenuss.

Weitere Rezeptideen sind auf kartoffel.ch zu finden. Dort gibt es beim aktuellen Frühkartoffel-Wettbewerb tolle Preise zu gewinnen.

Wissenswertes zu den Frühkartoffeln

200 Produzenten haben sich in der Schweiz auf den Frühkartoffelanbau spezialisiert. Die Anbaufläche der zarten Knollen beträgt rund 580 ha, das entspricht 800 Fussballfeldern und rund 14% der Schweizer Speisekartoffelfläche. Die Hauptanbauggebiete liegen im Seeland, der Genferseeregion und der Region Zürich und Thurgau.

Frühkartoffeln werden bereits im Februar und März gepflanzt und anschliessend mit Folien bedeckt. Dadurch werden sie vor den noch kalten Temperaturen geschützt.

Rezeptidee mit Frühkartoffeln:

Frühkartoffeln und Radieschen auf Fetacrème



für 4 Personen

Zubereitungszeit: 70 Minuten

Zutaten Fetacrème

250 g Feta*
150 g griechischer Joghurt
2 EL Rapsöl
1 kleine Knoblauchzehe
½ Zitrone, Schalenabrieb
Salz & Pfeffer

Zutaten Frühkartoffeln

800 g Frühkartoffeln**
2 EL Rapsöl
Salz & Pfeffer
2 Bund Radieschen, bunte Sorten (falls erhältlich)

Zum Servieren

½ Bund Dill, fein geschnitten
1 Frühlingszwiebel, in feinen Ringen
½ Zitrone, Schalenabrieb

Zubereitung Fetacrème

Alle Zutaten für die Fetacrème bis und mit Zitronenschale in einen Mixer geben. Zu einer homogenen Crème mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Verwenden in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung Frühkartoffeln

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Frühkartoffeln waschen und trocken tupfen. Mit dem Öl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Ca. 35 bis 40 Minuten (je nach Grösse der Kartoffeln) im Ofen rösten. Die Radieschen für die letzten 10 Minuten zu den Kartoffeln in den Ofen geben.

Mit der Fetacrème eine „Kreisfläche“ auf den Tellern ausstreichen. Die Frühkartoffeln und Radieschen darauf anrichten. Zum Servieren mit Dill, Bundzwiebeln und Zitronenabrieb bestreuen.

* Feta kann mit einem Schweizer Frischkäse nach Feta-Art ersetzt werden, z. B. Ilios.

** **Schweizer Frühkartoffeln** haben von Juni bis August Saison. Das Rezept kann gut mit festkochenden Kartoffeln zubereitet werden.