

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

160 Produzenten haben sich in der Schweiz auf den Frühkartoffelanbau spezialisiert. Die Anbaufläche der zarten Knollen beträgt rund 450 ha, das entspricht 630 Fussballfeldern und rund 12% der Schweizer Speisekartoffelfläche. Die Hauptanbaugebiete 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 auf Labneh



für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten, 20 Minuten Backen. Der Labneh muss über Nacht abtropfen.

Zutaten Labneh

500 g Joghurt nature
½ TL Salz
1 grosses Mulltuch

Zutaten Kartoffeln

800 g Schweizer Frühkartoffeln
2 Knoblauchzehen
2 EL HOLL-Rapsöl
1 TL Dukkah (Gewürzmischung)*
Salz
Pfeffer

Zum Servieren

2 EL Olivenöl
1 Bundzwiebel, in feinen Ringen
½ Bund Minze, grob gehackt
½ Bund Petersilie, grob gehackt
½ Bund Dill, grob gehackt

Zubereitung Labneh (am Vortag)**

- Das Joghurt mit dem Salz verrühren. In ein Sieb geben, das mit einem Mulltuch ausgelegt ist. Das Sieb auf eine Schüssel stellen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 8 bis 10 Stunden oder über Nacht abtropfen lassen. Den Labneh aus dem Tuch nehmen, in einer Schüssel verrühren.

Zubereitung Frühkartoffeln

- Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Frühkartoffeln waschen und der Länge nach halbieren. Mit dem Öl in einer Schüssel vermengen. Den Knoblauch dazu pressen und mit dem Dukkah vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten rösten.
- Den Labneh auf einer Platte dick ausstreichen. Die gerösteten Kartoffeln darüber verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und zum Servieren mit Kräutern garnieren.

*Dukkah gibt es im Detailhandel als fertige Gewürzmischung zu kaufen.

**Wenn es schneller gehen muss, kann anstelle von Labneh auch eine Mischung aus Naturejoghurt und fertigem Frischkäse (Verhältnis 50:50) verwendet werden.