

Aus nächster Nähe: die Schweizer Frühkartoffeln

Die zarten Knollen sind nicht nur gesund, sondern schmecken auch köstlich. Sie sind jetzt wieder aus hiesigen Feldern erhältlich.

Dank verschiedenen Sorten und sorgfältiger Lagerung sind Kartoffeln in der Schweiz das ganze Jahr aus einheimischer Herkunft erhältlich. Trotzdem ist die Freude über die kleinen, zarten Knollen aus der neuen Ernte jeweils gross. Bereits seit einigen Wochen gibt es sie aus dem Ausland zu kaufen. Diese, wohlgemerkt sehr wohlschmeckenden Kartoffeln, haben jedoch bereits Tausende Kilometer auf Schiff und LKW hinter sich, bis sie bei uns im Laden liegen. Für alle, die auf die weit hergereisten Kartoffeln und deren CO₂-lastigen Transport verzichtet haben, hat das Warten aber nun ein Ende: Die ersten Schweizer Frühkartoffeln sind gegraben und der Genuss kann beginnen.

Frühkartoffeln sind ausserdem besonders gesund: Sie enthalten viele Mineralstoffe, viel Wasser und wenig Stärke. Dank ihrer zarten Haut müssen sie nicht geschält werden; sie sind somit rasch zubereitet und schmecken immer köstlich. Sei es als Salat zu Grilliertem oder bei kühlem Regenwetter zu Fondue und Raclette.

Auf kartoffel.ch gibt es jetzt passende Rezepte und einen [Wettbewerb](#) mit tollen Preisen.

Wissenswertes zu den Frühkartoffeln

153 Produzenten haben sich in der Schweiz auf den Frühkartoffelanbau spezialisiert. Die Anbaufläche der zarten Knollen beträgt rund 400 ha, das entspricht knapp 5% der Schweizer Speisekartoffelfläche. Die Hauptanbaugebiete liegen im Berner-Seeland, der Genferseeregion und der Nordostschweiz.

Samuels endlich-wieder-Schweizer-Frühkartoffeln-Salat

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten, 10 Minuten ziehen lassen

Zutaten

800 g Frühkartoffeln
1 dl heisse Gemüse-Bouillon
300 g Bohnen, gerüstet
200 g Erbsen, frisch gepult oder aufgetaut
1 Bund Radieschen
1 Frühlingszwiebel
1 Bund Minze
1 Bund Petersilie, glattblättrig
½ Bund Dill
2 EL Weissweinessig
½ EL grobkörniger Senf
½ Zitrone, Schalenabrieb und Saft
4 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Die Kartoffeln je nach Grösse halbieren oder dritteln, in siedendem Salzwasser zugedeckt 10 bis 15 Minuten weich garen. Abtropfen, in eine Schüssel geben und mit heisser Gemüse-Bouillon übergiessen. 10 Minuten ziehen lassen, gelegentlich umrühren.
2. Die Bohnen 7 bis 8 Minuten in Salzwasser garen. Für die letzten 2 Minuten die Erbsen zugeben. Das Gemüse mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und mit den Kartoffeln vermengen. Die Radieschen in Scheiben schneiden und zum Salat geben.
3. Für das Dressing die Frühlingszwiebel sowie die Hälfte der Kräuter fein hacken. Mit dem Weissweinessig, Senf, Zitronenabrieb und -saft sowie dem Rapsöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing mit den Kartoffeln vermengen. Zum Schluss die restlichen Kräuter grob zerzupfen und zum Servieren über den Salat geben.

