

## Die Herbst-Heros sind wieder da!

***Trotz Kälte- und Hitzestress entwickelten sich die Kartoffeln mehrheitlich gut. Sie werden nun geerntet und sind bis zum nächsten Sommer frisch und in Schweizer Qualität im Detailhandel erhältlich.***

Die Haupternte der Kartoffeln hat begonnen und die Landwirte graben nun die Knollen aus dem Boden. Ungewaschen können die Kartoffeln an einem kühlen und dunklen Ort bis im nächsten Sommer gelagert werden.

### **Kartoffeln trotzten der Kälte und Hitze**

Nachdem die Kartoffeln bei guten Witterungsbedingungen im Frühling zeitig gesetzt wurden, verzögerte das nasse und kalte Wetter im Mai das Wachstum. Kaum hatten sich die Pflanzen von der Kälte erholt, setzte ihnen der heisse Juli zu. Dank professioneller Bewirtschaftung und Bewässerung wuchsen die Knollen aber schliesslich in guter Qualität heran und werden nun geerntet und eingelagert.

### **Das ganze Jahr hindurch Schweizer Kartoffeln essen**

Dank modernen Lagermöglichkeiten sind Kartoffeln aus der Schweiz das ganze Jahr erhältlich. Sie sind somit die ideale Nahrung für den Sommer und den Winter, da sie viele Vitamine enthalten und nicht weit transportiert werden müssen. Dank ihrer Vielfältigkeit können die Knollen immer wieder anders zubereitet werden – als gesunde Gschwellti, als süsser Kuchen oder als schnelles Restengericht (siehe unten). So kommt bestimmt nie Langeweile auf!

Die tolle Knolle hat aber noch mehr zu bieten als die Küche hergibt. Bei einem Insektenstich lindert der Saft der rohen Kartoffel beispielsweise den Juckreiz. Werden Sie von einer lästigen Wespe oder den immer noch schwirrenden Mücken gestochen, reiben Sie eine rohe Kartoffelscheibe über den Stich, der sofort weniger brennt.

Weitere Kartoffelfacts und eine grosse Auswahl an Rezepten finden Sie unter [www.kartoffel.ch](http://www.kartoffel.ch). Wenn Sie beim Kochen Zeit sparen möchten, finden Sie im Detailhandel diverse Halbfertig- oder Fertigprodukte.

#### ***Wissenswertes zum Kartoffelanbau in der Schweiz***

*Dieses Jahr bauten 4200 Produzenten auf etwa 11'000 Hektaren Kartoffeln an. Die Ertragserhebung des Branchenverbandes swisspatat zeigte, dass eine Gesamternte von rund 414'000 Tonnen zu erwarten ist, was einer normalen Ernte entspricht. Die Knollen werden noch bis etwa Ende Oktober von den Landwirten auf dem Feld geerntet. Die Verteilung, Einlagerung und Verarbeitung der Kartoffelernte ist jedes Jahr eine grosse logistische Herausforderung, welche die verschiedenen Akteure der Kartoffelbranche gemeinsam bewältigen.*

## Maries Das-hat-man-immer-im-Kühlschrank-Bratkartoffeln (Bratkartoffeln mit Broccoli, Minze, Pinienkernen und Joghurtsauce)

Am Samstag bin ich oft den ganzen Tag unterwegs – vom Brunch-Date geht's direkt zur Galerie-Eröffnung und von da zum Apéro bei Freunden und danach noch an eine Party. Den Einkauf vergesse ich vor lauter Freizeitstress oftmals. Darum gibt's am Sonntag häufig das gleiche Gericht. Denn die Zutaten für die One-Pan Bratkartoffeln habe ich eigentlich immer vorrätig.

für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten, 25 Minuten braten

### Zutaten Bratkartoffeln

800 g	festkochende Kartoffeln (Hochtemperaturlinie)
1	Knoblauchzehe
4 EL	HOLL-Rapsöl
1	Broccoli (ca. 200 g)
1 ½ dl	Gemüsebouillon
	Salz
	Pfeffer
½ Bund	frische Minze
½ Bund	Petersilie
½	Zitrone, Schalenabrieb
3 EL	Pinienkerne, angeröstet



### Zutaten Quarksauce

250 g	Magerquark
½	Zitrone, Schalenabrieb
	Salz
	Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Kartoffeln unter fliessendem Wasser bürsten, trockentupfen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Das Öl in einer grossen Bratpfanne erwärmen. Die Kartoffeln mit dem Knoblauch in die Pfanne geben, 5 bis 8 Minuten goldgelb, aber nicht zu dunkel anbraten.
2. Unterdessen den Broccoli waschen und in Röschen teilen. Zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Mit der Bouillon ablöschen und die Hitze reduzieren. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren gar kochen.
3. Für die Quarksauce Magerquark, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer vermischen.
4. Die Minze und die Petersilie grob hacken. Kurz vor dem Servieren mit den Kartoffeln vermengen. Mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen und mit der Quarksauce servieren.

Tipp: Anstelle von Pinienkernen geröstete Cashewnüsse verwenden. Der Broccoli kann nach Belieben mit anderem Gemüse, z.B. Zucchini oder Aubergine ersetzt werden.