

Endlich ist es soweit: Die Schweizer Frühkartoffeln sind da!

Die Wetterkapriolen in diesem Frühling waren für uns alle eine Herausforderung, insbesondere auch für unsere Landwirtschaft. So kann man denn auch sagen, dass die Geduld nicht nur redensartlich Rosen bringt, sondern auch Kartoffeln.

Im Vergleich zum Durchschnitt der vergangenen Jahre können die Schweizer Frühkartoffeln dieses Jahr erst ca. 3 Wochen später geerntet werden. Witterungsbedingt gab es einerseits wenige Möglichkeiten zum Pflanzen und die tiefen Temperaturen in den Monaten April und Mai verzögerten andererseits das Wachstum zusätzlich.

Doch nun hat das Warten ein Ende. Die ersten Schweizer Frühkartoffeln sind als Saisonspezialität im Offenverkauf oder im braunen Beutel in den Läden erhältlich. Eigentliche Frühchen, die mit gutem Gewissen gekauft werden dürfen. Schweizer Frühkartoffeln werden nach strengen ökologischen Richtlinien produziert und sind dank kurzen Transportwegen innert kürzester Zeit erntefrisch im Verkauf.

Schweizer Frühkartoffeln begeistern auch in der Zubereitung und auf dem Tisch. Sie sind zart und fein im Geschmack - alles in allem eine ideale, leichte und gesunde Beilage für Sommergerichte, die mit wenig Aufwand (kein schälen und rüsten) jedes Essen krönt. Eine äusserst gluschtige Variation haben wir extra für Sie kreiert. Überzeugen Sie sich gleich selber!

Kontakt: **swisspatat**, Postfach 7960, 3001 Bern, Tel. 031 385 36 50, info@swisspatat.ch

Frühkartoffel-Gurkensalat mit Pouletbrust im Sesammantel

für 4 Personen

Zutaten:

250 g Frühkartoffeln
300 g Pouletbrust
1 Salatgurke
1 rote Zwiebel
1 Bund Dill
200 g Sesammischung
200 g Weissmehl
2 Eier
2 EL Apfel-Essig
2 EL Erdnussöl
1 Limette
Salatsprossen
Salz, Zucker, Pfeffer



Vorbereitung:

Die Frühkartoffeln unter kaltem Wasser abspülen und halbieren.

Das Pouletfleisch salzen und pfeffern.

Die Gurke waschen, Enden abschneiden und der Länge nach in feine Streifen schneiden. Dann mit feuchtem Tuch im Kühlschrank kalt stellen.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Dill fein schneiden.

Das Weissmehl mit den Eiern in einer Schüssel zu einem glatten Teig rühren.

Sesam flach auf einem Teller verteilen.

Essig, Öl und Limettensaft mit 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker und 1 Prise Pfeffer zur Vinaigrette verrühren.

Zubereitung:

Das Pouletfleisch in den Teig tauchen und abtropfen lassen, dann von allen Seiten im Sesam wälzen bis die Pouletbrust paniert ist. Dann bei ca. 160 °C in heissem Öl ausbacken und im Ofen bei 150 °C 10 Minuten garen. Die Kartoffeln in heissem Öl goldbraun braten und mit dem Huhn im Ofen 10 Minuten fertig garen. Die Gurke, die Zwiebel, die warmen Kartoffeln und den Dill mit der Vinaigrette anmachen.

Anrichten:

Den Salat auf der Mitte des Tellers häufen. Die Pouletbrüste halbieren und auf dem Salat platzieren.

Ausgarnieren mit Dill und Sprossen.