

## **Agata & Co. aus heimischen Furchen sind endlich da!**

Nun sind sie da: Agata, Annabelle, Lady Felicia und Lady Christl. Junges Gemüse zwar, aber fernab von weiblichen Fussballfans in Euro-2012-Fankurven. Agata & Co. kommen aus heimischen Furchen: Frühkartoffel eben. Ende Februar gepflanzt, wuchsen sie im warmen März sehr rasch heran, wurden in den relativ kühlen Apriltagen etwas abgebremst. Fanden dann aber dank ausreichend Niederschlägen etwas später als letztes Jahr zu nicht minderer, ja sogar ausgezeichnete Qualität.

Schweizer Frühkartoffeln werden nicht nur nach strengen ökologischen Richtlinien produziert, die erntefrische Ware in bester Qualität ist auch dank kurzen Transportwegen – woran nicht zuletzt auch die Umwelt ihre Freude hat – innert kürzester Zeit im Laden verfügbar.

Ob als Frühkartoffel-Delikatesse in der braunen Verpackung im Laden oder als klassische festkochende Kartoffel im grünen Beutel – frisch geerntet schmecken sie am besten! Sie sind besonders zart und fein im Geschmack – ideal für leichte, leckere Kartoffelgerichte an heissen EM-Tagen. Sie werden frisch geerntet gegessen und brauchen dank der hauchdünnen Schale nicht geschält zu werden. Und es ist drin, was nicht unbedingt drauf steht: Eine Portion Frühkartoffeln enthält viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe, jedoch 5mal weniger Kalorien als zum Beispiel Reis oder Nudeln.

## Waadtländer Frühkartoffel Spiess für 4 Personen



### Zutaten

16 Frühkartoffeln  
1 Waadtländer Saucisson (dünne Wurst)  
100 g Speckscheiben  
3 Zwiebeln  
Speiseöl, Salz, Pfeffer, Petersilie

### Zubereitung

Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser kochen bis die Kartoffeln gar sind. Abgiessen, ausdämpfen und mit der Schale halbieren. Die gekochte Saucisson in Scheiben schneiden. Abwechselnd Saucisson, Kartoffeln und Speck an den Spiess stecken und leicht würzen. In einer Bratpfanne mit Speiseöl von allen Seiten langsam goldbraun anbraten, herausnehmen und warm stellen. Die Zwiebeln in feine Streifen schneiden und im Bratfett knusprig braun braten. Den Spiess auf einem vorgewärmten Teller anrichten, die knusprigen Zwiebeln darüber verteilen und mit Petersilie bestreuen.

### Tipps

Zu diesem Gericht passt Tomatensalat.

## **Emmentaler Frühkartoffel-Eintopf** für 4 Personen



### **Zutaten**

750 g Frühkartoffeln  
200 g gekochter Schinken in Würfel  
100 g Karotten und Sellerie in Streifen (je 50 g)  
40 g Butter  
40 g Weissmehl  
3,75 dl Milch  
2,50 dl Vollrahm  
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, gehackter Dill als Garnitur

### **Zubereitung**

Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser kochen bis die Kartoffeln gar sind. Abgiessen, ausdämpfen und mit der Schale halbieren. Schinken in Würfel schneiden. Gemüse in Streifen schneiden und blanchieren. Butter in Pfanne zerlassen und unter ständigem Rühren das Weissmehl darunter mischen, bei leichter Hitze abrühren bis es leicht hellgelb ist. Unter ständigem Rühren die Milch dazu giessen (Tipp zur Verhinderung von Klumpenbildung: Heisse Mehlschwitze mit kalter Milch oder kalte Mehlschwitze mit heisser Milch). Die Sauce unter ständigem Rühren bei leichter Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen und den Vollrahm dazugiessen. Die Kartoffeln, den Schinken und die Gemüsestreifen in die Sauce geben und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit gehacktem Dill garnieren. Dazu servieren Sie gemischten Saisonsalat.

### **Tipps**

für Vegetarier: Den Schinken mit Tofu oder Gemüsewürfel ersetzen.

## Soufflierte Frühkartoffeln mit Formaggini-Löwenzahn-Füllung



### Zutaten

Für 1 ofenfeste Form von ca. 40 cm Länge  
Butter für die Form  
400 g Bundzwiebeln, in Ringe geschnitten  
Butter zum Dünsten  
Salz, Pfeffer  
1 kg Frühkartoffeln, geschält

### Füllung:

2 Eigelb  
100 g Formaggini, zerdrückt  
1 Bund Löwenzahn, in feine Streifen geschnitten  
2 Eiweiss  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
50 g Sbrinz, frisch gerieben

### Zubereitung

1. Bundzwiebeln in Butter knapp weich dünsten und würzen. In die ausgebutterte Form geben.
2. Kartoffeln in Salzwasser weich kochen.
3. Kartoffeln für die Füllung beiseite stellen. Restliche Kartoffeln halbieren und aushöhlen.
4. Für die Füllung die 3 Kartoffeln und das ausgehöhlte Kartoffelfleisch (ca. 300 g) noch warm durch ein Sieb streichen. Mit Eigelb, Formaggini und Löwenzahn mischen. Eiweiss steif schlagen, unter die Kartoffelmasse ziehen und würzen.
5. Die Füllung in die ausgehöhlten Kartoffeln geben. In die Form setzen und mit Sbrinz bestreuen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20-25 Minuten backen.

Weitere attraktive Kartoffelrezepte finden Sie auf [www.kartoffel.ch](http://www.kartoffel.ch)