

Das lange Warten hat ein Ende: Die Schweizer Frühkartoffeln sind da!

Kennen Sie Annabelle und Charlotte? Oder Lady Christl? Hinter den wohlklingenden Namen verstecken sich Powerfrauen der besonderen Art: die ersten Schweizer Frühkartoffeln!

Erst Anfang März gepflanzt, sind Schweizer Frühkartoffeln bereits nach 3 Monaten Kulturdauer konsumreif. Annabelle, Charlotte und Lady Christl sind also im wahrsten Sinne junges Gemüse. Sie alle zählen sich zu den eher festkochenden Kartoffelsorten (Typ A/in grüner Verpackung im Laden erhältlich) – ideal für leichte, leckere Kartoffelgerichte an heissen Tagen. Und: ab jetzt sind sie endlich wieder erhältlich. Frisch, zart und aus heimischem Boden können wir uns ihrem Charme kaum entziehen. Lange haben wir auf diesen Leckerbissen warten müssen.

Gesund geniessen

Schweizer Frühkartoffeln sind schmackhafte Schlankmacher, die uns durch die Sommermonate begleiten. Sie werden frisch geerntet gegessen, sind besonders zart und fein im Geschmack und brauchen dank der hauchdünnen Schale nicht geschält zu werden. Eine Portion Frühkartoffeln enthält viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe, jedoch 5mal weniger Kalorien als zum Beispiel Reis oder Nudeln. Schweizer Frühkartoffeln werden nach strengen ökologischen Richtlinien produziert und sind dank kurzen Transportwegen innert kürzester Zeit im Laden erhältlich. Dadurch wird nicht nur der Umwelt Sorge getragen, sondern die Konsumentinnen und Konsumenten profitieren auch von erntefrischer Ware in bester Qualität. Die Ernte der Schweizer Frühkartoffeln hat begonnen. Guten Appetit!

Leckere Kartoffelrezepte und viele weitere Informationen finden Sie auf www.kartoffel.ch

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.

Tipp für Vegetarier: Den Schinken mit Tofu oder Gemüsewürfel ersetzen.

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.

Tipp: Zu diesem Gericht passt Tomatensalat.

Otschweizer Kümmel – Frühkartoffeln mit Quark und geräucherter Bodenseeforelle für 4 Personen



Zutaten

- 1 kg Frühkartoffeln
- 2 EL Speiseöl
- 4 geräucherte Bodenseeforellen
- 250 g Speisequark
- verschiedene Gartenkräuter fein gehackt, z.B. Petersilie, Schnittlauch oder Dill
- Kümmel und grobes Salz
- Salz, Pfeffer
- Dillzweig als Garnitur

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser vorkochen, abgiessen, ausdämpfen und mit der Schale halbieren. Das Speiseöl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln bei kleiner Hitze goldbraun anbraten. Vor dem Servieren mit Kümmel und grobem Salz bestreuen und mehrmals in der Pfanne schwenken.

Den Speisequark mit den gehackten Gartenkräutern mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das geräucherte Forellenfilet im 80 °C warmen Ofen ca. 5 Minuten erwärmen, danach die Frühkartoffeln links und rechts vom Filet anrichten. Mit Dill garnieren und mit Kräuterquarksaucen servieren.

Weitere attraktive Kartoffelrezepte finden Sie auf www.kartoffel.ch