

Presseinformation

Günstig Kochen mit Kartoffeln

Lecker und preiswert zeigt sich die gesunde Knolle auf dem Teller — auch für die „Rheinische Kartoffelkönigin 2017“

Berlin, 14. November 2017. Die Kartoffel ist das ideale Nahrungsmittel, wenn es um eine genussreiche, gesunde und preiswerte Ernährung geht. Denn mit nur wenigen Zutaten lassen sich im Nu kleine Leckerbissen zaubern. Und das auch, wenn zum Monatsende der Geldbeutel mal nicht mehr ganz so voll ist. Günstig genießen mit der Kartoffel geht immer.



*Die vorwiegend festkochende Kartoffelsorte Marabel ist fein süßlich im Geschmack und eignet sich etwa ideal für die Zubereitung von Ofenkartoffeln.
Quelle: KMG / Europlant
(bei Verwendung bitte nennen)*

Für Studierende und Königinnen

Die vielen Vorzüge der Kartoffel kennt auch die Studentin und Rheinische Kartoffelkönigin 2017 Anne Dicks aus Weeze. „Kartoffelgerichte gehören zu meinen absoluten Lieblingsspeisen. Sie sind gesund, einfach zu kochen und preiswert. Jedoch höre ich immer wieder von meinen Kommilitonen, dass sie eher schnell eine Packung Nudeln aufreißen, als zur Kartoffel zu greifen, wenn es zum Monatsende einmal günstig sein soll. Dabei gibt es kaum abwechslungsreichere und schmackhaftere Gerichte als etwa Kartoffeln aus dem Ofen.“ Für eine Portion mit 300 Gramm Kartoffeln und 125 Gramm Kräuterquark (Quark mit Sahne und tiefgefrorenen Kräutern) zahlen Sparfüchse gerade einmal 0,80 Euro. Kommen beispielsweise noch 100 g Lachs dazu, sind es knapp 2 Euro (Angaben ohne Gewähr).

Zudem sind die gelben Knollen wahre Verwandlungskünstler. Mit ihnen lassen sich einfache Gerichte wie Bratkartoffeln aus der Pfanne zubereiten, aber auch ausgefallenerere Varianten wie Kartoffelmuffins,

Kartoffeltornados oder gefüllte Kartoffeln mit Hackfleisch. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Und so lässt es sich auch mit schmalem Geldbeutel vielfältig, gesund und preiswert schlemmen. Kartoffeln stehen dem Verbraucher das ganze Jahr über preiswert zur Verfügung, derzeit sind sie saisonbedingt besonders günstig.

Wer jetzt Hunger bekommen hat und tolle Gerichte nachkochen möchte, findet die passenden Rezepte und weitere Informationen zur Kartoffel auf <http://www.die-kartoffel.de/>.

Über die KMG

Die Kartoffel Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutschen Speisekartoffelproduzenten und den Handel. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverbände e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Presseinformation

Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Dimitra Tsiagidou
E-Mail: tsiagidou@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-812
Sachsenring 81 | 50677 Köln



Kartoffel Tornados



Zutaten:

5 - 6 Kartoffeln
3 EL Öl
Salz und Pfeffer
Gewürze nach Wahl

Zubereitung:

Am besten eignen sich Kartoffeln, die von Natur aus etwas länglicher sind. Diese werden gründlich gewaschen und der Länge nach auf einen Holzspieß gesteckt.
Dann ein scharfes Messer schräg an der Kartoffel ansetzen und diese ringsum spiralförmig einschneiden. Am besten funktioniert es, wenn das Messer möglichst ruhig gehalten und die Kartoffel dabei gedreht wird.
Am Ende angelangt, wird die entstandene Spirale vorsichtig auseinandergezogen. Jetzt können die Tornados auf ein gefettetes Backblech gelegt und mit etwas Öl bestrichen werden. Mit ordentlich Salz und Gewürzen der Wahl versehen und bei Umluft in den vorgeheizten Backofen ca. 35 bis 45 Minuten bei 200 ° C backen.
Gegen Ende sollten die Tornados schön knusprig sein, ansonsten noch einmal kurz die Grillfunktion verwenden. Dazu passt Sour Cream oder ein leckerer Kräuterquark.

Bratkartoffeln mit Lauchzwiebeln



Zutaten:

600 g festkochende Kartoffeln
Pflanzenöl
2 Bund Lauchzwiebeln, in feinen Ringen
1 EL Butter
Salz
Schwarzer Pfefferkörner, gemahlen

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Kurz mit Wasser abspülen und trockentupfen – das verhindert, dass die Kartoffeln beim Braten zusammenhaften.
In einer Eisenpfanne 2 EL Pflanzenöl heiß werden lassen und die Kartoffeln dazugeben. Die Kartoffeln braten lassen und sie nach einigen Minuten vorsichtig wenden. Wenn die Kartoffeln sich nicht vom Pfannenboden lösen lassen, noch einen Moment warten und dann wenden.
Kurz vor dem Servieren, wenn die Kartoffeln von beiden Seiten goldbraun sind, die Lauchzwiebeln und die Butter hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und servieren.