

Presseinformation

Abwechslungsreiche Gerichte für Kinder: Kartoffel-Spaghetti Carbonara

Rezept-Klassiker neu interpretiert mit der tollen Knolle

Berlin, 18. Juni 2020. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig, das wissen viele schon seit ihrer Kindheit. Doch gerade die Kleinen sind nicht immer begeistert, wenn gesunde Lebensmittel auf den Tisch kommen. Mit dem neu interpretierten Rezeptklassiker der Kartoffel-Marketing GmbH bleibt jedoch auch bei Kindern garantiert nichts auf dem Teller zurück.

Kartoffeln: Nicht nur für Kinder ein gesunder Genuss

Viele Familien fragen sich jeden Tag aufs Neue, was sie kochen sollen. Um den Geschmack aller Familienmitglieder in einen Topf zu bekommen, bieten sich oftmals Rezept-Klassiker an. Diese sind einfach zu kochen und schmecken meist Eltern und Kindern gleichermaßen gut. Wer hier einmal etwas variieren und eine besonders gesunde Zutat ergänzen möchte, sollte zur Kartoffel greifen.



Leckerer für die ganze Familie: Kartoffel-Spaghetti Carbonara als neu interpretierter Klassiker.

Quelle: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

Warum das eine gute Idee ist, weiß Kartoffelexperte Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH: „Die Kartoffel ist ein Lebensmittel voller guter Nährstoffe und Vitamine wie Niacin, Vitamin B6, Folsäure, Vitamin C und Magnesium. Wer also Kartoffeln in seinen Speiseplan integriert, profitiert von den vollwertigen Inhaltsstoffen, die zu einer gesunden Lebensweise beitragen.“ Die wertvollen Eigenschaften der Kartoffel lassen sich mit vielen Rezepten auf den Tisch zaubern – zum Beispiel mit leckerer Kartoffel-Spaghetti Carbonara.

Kartoffel-Spaghetti Carbonara: Klassiker neu interpretiert

Für die Kartoffel-Spaghetti Carbonara werden Kartoffeln gewaschen, geschält und mit dem dünnen Aufsatz eines Spiralschneiders zu Spiralen gedreht. Anschließend werden in einer großen Schüssel Eier, Eigelb und Parmesan verrührt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Danach werden Speckwürfel auf mittlerer Hitze in einer Pfanne kross angebraten und wieder aus der Pfanne herausgenommen. Das Fett bleibt zum Anbraten der Kartoffelspaghetti in der Pfanne zurück. Nach circa sieben Minuten sind die Kartoffelspaghetti gar und können mit der Eier-Parmesan-Mischung und dem Speck vermischt werden, bis eine cremige Soße entsteht. Die Kartoffel-Spaghetti Carbonara vor dem Servieren mit gehackten Kräutern anrichten.

Presseinformation

Das Rezept zur Kartoffel-Spaghetti Carbonara finden Eltern und Kinder inklusive Video-Anleitung unter: <https://www.die-kartoffel.de/19-blog/rezepte/643-kartoffel-spaghetti-carbonara>

Mehr Informationen, Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel gibt es unter www.die-kartoffel.de.

Die Kartoffel auf **Instagram**: [diekartoffel.de](https://www.instagram.com/diekartoffel.de)

Die Kartoffel auf **Facebook**: [DieKartoffel](https://www.facebook.com/DieKartoffel)

Weitere Pressemitteilungen zur tollen Knolle finden sich hier: www.kartoffelmarketing.de/presse.

Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline): 2.114

Keywords: Kartoffel, Spaghetti Carbonara, Kartoffel-Spaghetti, gesund, Gemüse, Rezepte für Kinder

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutschen Speisekartoffelproduzenten und die Kartoffelhändler. 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 – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

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 | Christina Heibach

E-Mail: heibach@agentur05.de

Tel.: 0221 925454-816

Sachsenring 81 | 50677 Köln



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank