

Presseinformation

Kartoffel-Kräuter-Küche: leicht und lecker durch den Sommer

Rezept für leichten Kräuter-Kartoffelsalat mit geröstetem Buchweizen

Berlin, 31. März 2021. Im Sommer machen Sonnenschein und längere Tage die Menschen wieder munter. Auch eine gesündere Ernährung spielt für viele dann wieder eine wichtigere Rolle. Dabei sind meist leichte Gerichte beliebt, die den Körper nicht unnötig belasten und dennoch Kraft für den Tag liefern. Ideal für eine ausgewogene Ernährung eignen sich zum Beispiel Kartoffeln. Sie enthalten wenig Kalorien und bringen zudem wertvolle Inhaltsstoffe auf den Teller. Kombiniert mit frischen Kräutern vom Balkon oder Garten wird aus der Kartoffel ein echtes Sommer-Food, das in der warmen Jahreszeit bei keinem fehlen sollte.



*Leckere Sommerküche: Kräuter-Kartoffelsalat mit geröstetem Buchweizen.
Bildquelle: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)*

Gesunde Inhaltsstoffe für die leichte Küche

Kartoffeln besitzen viele wertvolle Inhaltsstoffe, die die Ernährung positiv gestalten: So liefert die gesunde Knolle Mineralien, wie Magnesium, Kalzium, Eisen und Kalium sowie einen hohen Gehalt an Vitamin C und wertvolles Eiweiß. Zudem enthalten 100 Gramm gekochte Kartoffeln mit Schale gerade einmal 70 Kilokalorien und nur 0,1 Gramm Fett. Damit eignet sich die Kartoffel nicht nur für eine figurbewusste Ernährung, sondern auch ideal für zahlreiche leichte Gerichte, die vor allem im Sommer das Wohlbefinden steigern können.

Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH, rät: „Um die gesunden Inhaltstoffe der Kartoffel richtig zu nutzen, ist die Zubereitung entscheidend. Beim schonenden Dämpfen oder Backen im Ofen bleiben die Vitamine der Kartoffel besonders gut erhalten. Zudem kommt sie bei diesen Zubereitungsarten ohne oder mit wenig Fett aus.“

Natürlich würzen mit Kräutern

An warmen Abenden im Sommer greifen viele ebenfalls gerne zum Klassiker, dem Kartoffelsalat. Auch dieser lässt sich gesund zubereiten. Eine schmackhafte Abwandlung ist beispielsweise ein Kartoffelsalat mit Kräutern. Besonders frisch schmeckt er, wenn die Kräuter selbst auf dem Balkon oder im Garten angebaut wurden. Im Kartoffelsalat sorgen sie für ein würziges Aroma und einen extra Kick an guten Inhaltsstoffen. Bärlauch und Basilikum wirken beispielsweise antibakteriell, entgiftend und immunstärkend, Minze verleiht ein frisches Aroma und Petersilie liefert wichtiges Vitamin C. Wer Salate und Speisen mit Kräutern abschmeckt, kann auch seinen Salzkonsum verringern. Denn der Geschmack der Kräuter sorgt auf natürliche Weise für eine feine Würze.

Presseinformation

Schmeckt nach Sommer: Leichter Kräuter-Kartoffelsalat mit Buchweizen

Lecker schmeckt im Sommer zum Beispiel ein Kräuter-Kartoffelsalat mit Buchweizen. Für die Zubereitung werden zunächst festkochende Kartoffeln und eine Süßkartoffel gewaschen und in mundgerechte Stücke geschnitten. Anschließend kommen sie auf ein mit Backpapier belegtes Blech und werden mit einem Gemisch aus Olivenöl, Meersalz, Pfeffer und Bärlauch vermengt. Im vorgeheizten Ofen backt alles bei 250 Grad rund 35 Minuten.

Währenddessen kann ein Pesto aus Petersilie, Minze und Basilikum zubereitet werden. Hierzu sollte man die Zutaten zunächst waschen und mit Olivenöl, Knoblauch und Limettensaft in eine hohe Schüssel geben. Ist alles beisammen, kann die Mischung mit dem Pürierstab sämig gemixt und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer gewürzt werden. Sind die Kartoffeln aus dem Ofen fertig und etwas abgekühlt, ist es an der Zeit, alle Zutaten zu vermischen: Die Kartoffeln werden mit weißen Bohnen aus der Dose, Rucola und dem selbstgemachten Pesto in einer großen Salatschüssel vorsichtig vermengt. Anschließend kann der Kräuter-Kartoffelsalat auf den Tellern verteilt und mit geröstetem Buchweizen und gehobeltem Parmesan serviert werden.

Das Rezept, inklusive Videoanleitung, für den Kräuter-Kartoffelsalat mit geröstetem Buchweizen gibt es hier: <https://www.die-kartoffel.de/19-blog/rezepte/519-kraeuter-kartoffelsalat-mit-geroestetem-buchweizen>

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel 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)

Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline): 3.532

Keywords: Kartoffel, tolle Knolle, Kräuter-Kartoffelsalat, Buchweizen, Kräuter, Rucola, leichte Sommerküche

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

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.

Presseinformation

Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Christina Fischer

E-Mail: fischer@agentur05.de

Tel.: 0221 925454-816

Sachsenring 81 | 50677 Köln



Bündnis der Kartoffelprofis



rentenbank

gefördert von der

Landwirtschaftlichen Rentenbank