

## Presseinformation

### Deftig durch die kalte Jahreszeit – warum wir im Winter weniger Appetit auf Salat haben

Für Fans der gehaltreichen Küche: Rezept für Ofenkartoffeln mit Lammrücken und gebratenen Pilzen



*Ofenkartoffeln mit Lammrücken und Pilzen: Lecker und vitaminreich durch die kalte Jahreszeit.  
Bildnachweis: die-kartoffel.de/ LV R-W/ Jörn Sunderbrink (bei Verwendung bitte angeben)*

**Berlin, 15. September 2022. Sobald die kalte Jahreszeit vor der Tür steht, haben wir plötzlich wieder vermehrt Appetit auf deftige und kalorienreiche Nahrung, statt auf leichte Kost. Die Kartoffel-Marketing GmbH kennt die Gründe für die winterlichen Vorlieben beim Essen und verrät zudem ein leckeres Rezept, das den Hunger auf Deftiges stillt und zugleich viele Vitamine liefert.**

#### **Deftiges wärmt den Körper**

Während wir bei Hitze im Sommer eher versuchen, unseren Körper abzukühlen, möchten wir ihn im Winter warmhalten. Dafür benötigen wir Energie. Denn wenn wir frieren, wird ein Teil der Nahrungsenergie in Wärme umgewandelt, damit wir die Körpertemperatur aufrechterhalten können. Und da Deftiges in der Regel viele Kalorien hat, hilft es uns auch, gegen die Kälte im Winter anzukommen.

#### **Deftiges macht glücklich**

Der Winter ist nicht nur die kalte Jahreszeit, sondern auch die dunkle. Bereits gegen Nachmittag geht die Sonne unter, so dass wir nur wenig Vitamin D durch das Tageslicht aufnehmen können. Und ein zu niedriger Vitamin-D-Spiegel drückt unsere Stimmung. Nicht ohne Grund gibt es die Bezeichnung "Winter-Depression". Um die getrübbte Stimmung auszugleichen, greifen wir häufig zu kalorienreichen Lebensmitteln wie Weihnachtsplätzchen oder Braten-Gerichten. Diese lassen den Serotonin-Spiegel steigen, der für ein Hochgefühl verantwortlich ist. So macht Essen glücklich – zumindest kurzfristig.

#### **Lammrücken und Ofenkartoffeln gegen den Winterblues**

Ofenkartoffeln mit Lammrücken und gebratenen Pilzen stillen im Winter nicht nur unsere Lust auf Deftiges, sondern liefern uns durch das Gemüse auch viele Nährstoffe, die wir im Winter dringend brauchen. Dank der verschiedenen Pilzsorten im Gericht können wir unseren Vitamin-D-Speicher wieder auffüllen. Denn Pilze sind wahre Vitamin-D-Bomben. Dazu serviert werden vitaminhaltige Ofenkartoffeln. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH, weiß: „Kartoffeln enthalten viel Vitamin C. Ganze 17 Milligramm auf 100 Gramm gekochte Kartoffeln. Vitamin C ist

## Presseinformation

besonders wichtig für unser Immunsystem im Winter. Und die Kartoffel wird zu Recht als ‚Zitrone des Nordens‘ bezeichnet“.

Um Ofenkartoffeln mit Lammrücken und gebratenen Pilzen zuzubereiten, zunächst fünf Esslöffel Olivenöl mit einem Teelöffel Rosmarin, einem Teelöffel Majoran und einem Teelöffel geriebener Zitronenschale vermischen und den 700 Gramm Lammrücken damit marinieren. Den Lammrücken mit einem sauberen Geschirrtuch oder einem Stück Alufolie abdecken und für eine Stunde durchziehen lassen.

150 Gramm Champignons, 150 Gramm Austernpilze und 150 Gramm Shiitake-Pilze putzen und halbieren. Je nach Größe auch vierteln. 600 Gramm vorwiegend festkochende Kartoffeln schälen und ebenfalls halbieren und vierteln. Vier Schalotten schälen und grob würfeln. Zwei Knoblauchzehen klein hacken. Den Knoblauch und die Schalotten mit den Kartoffelstücken sowie vier Esslöffeln Olivenöl vermischen und in eine Ofenform geben und bei 160 °C in den Backofen geben.

Den Lammrücken in ein wenig Öl anbraten und nach ungefähr 15 Minuten auf die Kartoffeln legen. Die Ofenkartoffeln gemeinsam mit dem Lammrücken weitere 15 Minuten fertig garen. Nach 10 Minuten die Temperatur des Ofens auf 120 °C reduzieren.

Nun werden die gebratenen Pilze zubereitet. Dafür eine Zwiebel schälen, würfeln und in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Butter hell anbraten. Die geschnittenen Pilze und 50 Gramm Schinkenwürfel zugeben und schwenken. Die Pilze mit je einem Schuss Sojasoße und Weißwein ablöschen und kurz aufkochen lassen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Abschließend zwei Esslöffel gehackte Petersilie zugeben.

Die Ofenkartoffeln und das Lamm aus dem Ofen holen und zusammen mit den gebratenen Pilzen servieren.

### Das Rezept gibt es auch online:

<https://die-kartoffel.de/ofenkartoffeln-mit-lammruecken-und-gebratenen-pilzen/>

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel unter: [www.die-kartoffel.de](http://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):** 3.395

**Keywords:** Kartoffeln, Tolle Knolle, Winter, deftige Küche, Rezeptidee, Deftiges

Weitere Pressemitteilungen zur tollen Knolle finden sich hier: [www.kartoffelmarketing.de/presse](http://www.kartoffelmarketing.de/presse).

## Presseinformation

### Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. 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 | Carolin Ameskamp  
E-Mail: [presse-kmg@agentur05.de](mailto:presse-kmg@agentur05.de)  
Tel.: 0221 925454-819  
Sachsenring 81 | 50677 Köln

