

## Presseinformation

### Energiesparen mit der Kartoffel

Spartipps für Kartoffel-Fans



*Quetschkartoffeln mit Cheddar und Bacon: Leckerer und nahrhaftes Kartoffelgericht für kleines Geld.  
Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)*

**Berlin, 5. Dezember 2022. Die Preise steigen und es wird gespart, wo es möglich ist: weniger Auto fahren, weniger heizen, weniger konsumieren. Doch auch kleine Veränderungen in der Küche können dazu beitragen, den Geldbeutel zu entlasten. Zum Beispiel mit der Kartoffel. Die Kartoffel Marketing GmbH verrät, wie sich mit der Kartoffel in der Küche nicht nur leckere und vielseitige Rezepte zaubern lassen, sondern auch bares Geld gespart werden kann.**

#### **Kartoffeln regional und saisonal kaufen**

Kartoffeln können das ganze Jahr über regional und saisonal eingekauft werden. Das ist nachhaltig und günstig, denn durch die kurzen Transportwege und ein saisonal hohes Angebot sind die Preise stabil und fair. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH (KMG), erklärt:

„Kartoffeln werden hier in Deutschland von Juni bis Oktober frisch geerntet. Da sie sich aber gut lagern lassen, gibt es das ganze Jahr über Kartoffeln aus Deutschland. Wer also regional und saisonal einkaufen möchte, kann immer auf die heimische Kartoffel zurückgreifen.“

#### **Kartoffeln im Bett kochen**

Klingt ungewohnt, ist aber eine bekannte Technik aus der Zeit unserer Großmütter und Urgroßmütter: Kartoffeln im Bett kochen. Dazu werden Kartoffeln mit einem Fingerbreit Wasser und bei geschlossenem Deckel zum Kochen gebracht, um anschließend zehn Minuten bei kleiner Flamme auf dem Herd zu köcheln. Danach wird der geschlossene Topf auf einer Unterlage ins Bett gestellt und in eine Decke eingeschlagen. Nach ungefähr zwei Stunden sind die Kartoffeln gar. Werden die Kartoffeln vor dem Kochen halbiert oder in kleine Stücke geschnitten, geht es noch schneller. Der Vorteil dieser Methode: Der Herd wird nur zehn Minuten lang genutzt und das Bett ist wunderbar vorgewärmt. Auch das Kartoffelpellen wird zum Kinderspiel, denn die Kartoffeln sind weder zu heiß noch matschig.

#### **Vorausschauend kochen**

Gekochte Kartoffeln halten sich zwei bis drei Tage lang im Kühlschrank. Deshalb lohnt es sich, direkt eine größere Menge vorzubereiten. Jedoch sollten nur abgekühlte Kartoffeln in den Kühlschrank

## Presseinformation

gestellt werden, da dieser sonst aufwärmt und zusätzliche Energie verbraucht. Doch haben abgekühlte Kartoffeln noch einen weiteren Vorteil: „Durch das Abkühlen entsteht in den Kartoffeln eine resistente Stärke. Diese ist gut für die Darmgesundheit und sorgt dafür, dass unser Blutzuckerspiegel langsamer ansteigt und abfällt. Das verhindert Heißhungerattacken und damit auch teure Snacks zwischendurch“, so Dieter Tepel.

Es liegen noch vorgekochte Kartoffeln im Kühlschrank? Damit können beispielsweise Quetschkartoffeln mit Dipp, Cheddar und Bacon zubereitet werden: Schnell, lecker und günstig.

### **Quetschkartoffeln mit Dip, Cheddar und Bacon: So wird's gemacht**

Für die Quetschkartoffeln ein Kilogramm vorgekochte Kartoffeln vom Vortag auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einem Kartoffelstampfer gut anquetschen.

Vier Knoblauchzehen fein hacken und mit 50 Millilitern Olivenöl vermengen. Die Quetschkartoffeln mit der Olivenöl-Knoblauch-Mischung beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Quetschkartoffeln bei 180 Grad für etwa 15 bis 20 Minuten im Ofen backen – hierfür ist kein Vorheizen notwendig.

In der Zwischenzeit 150 Gramm Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne (ohne Öl) anbraten. Anschließend auf einem Teller mit Küchentuch abtropfen lassen.

Für den Dip vier Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. 200 Gramm Crème fraîche und die Hälfte der Frühlingszwiebeln mit dem Saft einer Bio-Zitrone in eine Schüssel geben und verrühren.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit 200 Gramm geriebenen Cheddar und Bacon bestreuen und weitere 5 Minuten backen.

Die fertigen Quetschkartoffeln mit einem Klecks Dip und den restlichen Frühlingszwiebeln garnieren.

**Tipp:** Statt Speck kann auch Räuchertofu verwendet werden. Räuchertofu hat einen ebenso rauchigen Geschmack und ist dazu günstiger als Speck.

### **Das Rezept, inklusive Videoanleitung, gibt es auch Online:**

<https://die-kartoffel.de/quetschkartoffeln-mit-cheddar-und-bacon/>

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)

## Presseinformation

**Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline):** 3.911

**Keywords:** Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, Geld sparen, Quetschkartoffeln, Spartipps

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

