

Kartoffeln am Morgen: So frühstückt die Welt

Deftiges Shakshuka Rezept für einen Frühstücks-Klassiker aus Israel



Shakshuka mit Kartoffeln und Feta: Der Frühstücks-Klassiker in Israel. Bildnachweis: die-kartoffel.de/MarcKromer (bei Verwendung bitte angeben)

Berlin, 23. Februar 2023. In Deutschland kommt die Kartoffel vor allem mittags und abends auf den Teller. Doch ein Blick in die Welt zeigt, dass Kartoffeln auch auf dem Frühstückstisch ein fester Bestandteil sein können. Warum die Knolle bereits morgens vorzüglich schmeckt und wie das Rezept für ein leckeres Shakshuka aus Israel aussieht, verrät die Kartoffel-Marketing GmbH.

Die deutsche Liebe zur Kartoffel

Kartoffeln schmecken immer – als Beilage, in Salaten oder sogar im Dessert. In Deutschland wurden im Wirtschaftsjahr 2021/22 laut dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft pro Kopf 56,1 Kilogramm Kartoffeln gegessen. [Davon sind 20,3 Kilogramm Frischkartoffeln und 35,8 Kilogramm Kartoffelerzeugnisse.](#)¹ Warum Kartoffeln auch weiterhin häufig auf den Tisch kommen sollten, weiß Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel Marketing GmbH: „Die Kartoffel ist ein wunderbares Nahrungsmittel. Sie besteht zu 80 Prozent aus Wasser und ist somit kalorienarm. Gleichzeitig enthält sie viele Kohlenhydrate und Ballaststoffe, was für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl sorgt. Außerdem liefert die Knolle viel Vitamin C, Eiweiß und Kalium.“

Kartoffeln zum Frühstück – ein Blick in die Welt

Während bei uns in Deutschland Brot, Käse und Wurst den Frühstückstisch dominieren, greifen andere Länder oft schon morgens auf die Kartoffel zurück. So wird in Spanien als klassisches Frühstück neben einem Milchkaffee und einem Toast mit Öl und Tomate auch Kartoffel-Tortilla serviert. In Russland fällt das Frühstück mit Brot, Eiern, Blini und Kartoffeln ebenfalls deftig aus. In Litauen gibt es morgens neben Brot und Käse auch Haferbrei oder Lachs und Kartoffeln. Und nicht zu vergessen, das Frühstück der Engländer: Bohnen, Speck, Spiegeleier und Bratkartoffeln.

¹ <https://www.bmel-statistik.de/ernaehrung-fischerei/versorgungsbilanzen/kartoffeln#:~:text=Der%20Pro%2DKopf%2DVerbrauch%20im,22%20bei%2035%2C8%20Kilogramm.>

Presseinformation

Shakshuka: der Frühstücks-Klassiker in Israel

Auch in Israel und Nordafrika wird deftig und warm gefrühstückt. Der Klassiker am Morgen ist hier Shakshuka, was aus dem Arabischen übersetzt so viel bedeutet wie “vermischen” oder “zusammenhängend”.

Für die Vorbereitung der Shakshuka für vier Personen 500 Gramm vorwiegend festkochende Kartoffeln in Salzwasser garkochen, abgießen und zur Seite stellen.

Eine große Gemüsezwiebel schälen und fein hacken. Zwei Knoblauchzehen ebenfalls schälen und fein hacken. Die Kartoffeln vierteln. Zwei Paprika (rot und gelb) waschen, putzen und in Streifen schneiden. 150 Gramm Cherrytomaten waschen und halbieren. Eine Chilischote waschen und in Streifen schneiden. Einen halben Bund Koriander waschen und grob hacken. 100 Gramm Feta zerkrümeln.

Nun die Shakshuka zubereiten:

Drei Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin mit einem Pfannenwender anbraten, bis sie glasig sind. Die Kartoffelviertel hinzugeben und beides für sieben bis zehn Minuten braten, bis die Kartoffeln kross sind. Den Knoblauch und die Chilistreifen beifügen, warten, bis sie aromatisch duften, dann die Paprikastreifen und die Tomatenhälften zu den anderen Zutaten geben. Nach weiteren zwei Minuten die stückigen Tomaten aus einer Dose sowie einen Esslöffel Tomatenmark unterrühren.

Die Kartoffel-Shakshuka mit je einem Teelöffel Kreuzkümmel, süßem Paprikapulver und Zucker sowie einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken und das Ganze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit einer Schöpfkelle oder einer Tasse vier Einkerbungen in die Shakshuka setzen. Je ein Ei in die Einkerbung schlagen. Mit einer 8-er-Bewegung die Eiweiße der Eier in die scharfe Tomatensoße einrühren.

Den zerkrümelten Feta auf der Shakshuka verteilen und den Deckel auf die Pfanne setzen.

Die Shakshuka kochen, bis die Eiweiße gestockt sind (das Eigelb sollte noch flüssig sein), ca. 2 Minuten.

Die Shakshuka vom Herd nehmen, den grob gehackten Koriander darüberstreuen und noch warm mit einem Klecks griechischem Joghurt servieren.

Das Rezept inklusive Videoanleitung gibt es auch online:

<https://die-kartoffel.de/shakshuka-mit-kartoffeln-und-feta/>

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)

Presseinformation

Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline): 3.976

Keywords: Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, Frühstück, Shakshuka, Kartoffel zum Frühstück

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 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 | Linda Künzel
E-Mail: presse-kmg@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-817
Sachsenring 81 | 50677 Köln



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank