

Kochstudio 30.01.2014

**„Die tolle, dolle Knolle (Kartoffel)
nicht nur als Sättigungsbeilage“**

Unsere Rezeptideen für Sie:

Kartoffelchips

Kartoffelgulasch

Kartoffeln in der Folie gebacken

Kartoffelsuppe Büsumer Art

Salat-Kartoffel-Bratwurst-Salat

Süße Kartoffelbrötchen

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter www.swk.de >Freizeit >Familie
>mehr Info >Kochen mit SWK



Kartoffelchips

Herrlich zum Knabbern oder als Happen zu Bier und Wein und viel besser als aus der Tüte

4 große Kartoffeln
(festkochend)

schälen, mit dem Gurkenhobel oder der Küchenmaschine in dünne Scheiben schneiden, auf einem Backblech mit Backpapier so verteilen, dass die Scheiben nicht übereinander liegen.

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen

Die Kartoffelscheiben mit

3- 4 EL Olivenöl

Kümmel
oder
groben Pfeffer
oder
zerbröselte, getrocknete
Chilischote

beträufeln,

oder
oder

darüber streuen.

Die Kartoffelscheiben im heißen Ofen ca. 7 – 10 Minuten backen – je nach Dicke der Scheiben, anschließend noch an der Luft ausdampfen lassen.

Meersalz

Erst dann am besten mit würzen.

Dazu passt Kräuterdipp:

1 Schuss Frischkäse
Quark
Zitronensaft,
Olivenöl,
Salz,
Pfeffer,
frische Kräuter,
Paprikapulver
Kümmel

oder
mit

und
verrühren und würzen.

Kartoffelgulasch

4 Portionen

- | | | | |
|--------|----|--|---|
| 1 | kg | Kartoffeln | waschen, schälen, waschen, in große Würfel schneiden. |
| 50 | g | geräucherter, durchwachsener Speck | würfeln. |
| 2 | | Zwiebeln | pellern, würfeln. |
| 2 | EL | ÖL | in einem Topf erhitzen, Speck und Zwiebeln darin goldgelb braten. |
| 200 | g | Hackfleisch, gemischt | zufügen, unter Rühren anbraten.

Die Kartoffelwürfel zugeben. |
| ½
1 | L | Brühe
Lorbeerblatt,
Majoran,
Salz
Pfeffer. | angießen, würzen mit

und

Alles in ca. 20 – 25 Minuten garen lassen.
Nochmal abschmecken. |
| 2 | EL | saure Sahne

Petersilie | verrühren, unter das Gulasch rühren.

waschen, trocknen, hacken über das Gericht streuen und servieren. |

Kartoffeln in der Folie gebacken

4 Portionen

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen

8 große, gleichmäßige
Kartoffeln (mehlig)

unter fließendem Wasser mit einer Bürste
sehr gut waschen.

8 Stücke Alufolie

der Größe der Kartoffeln entsprechend
groß, bereit legen.

Die Kartoffeln einzeln in die Folie
einwickeln, auf ein Blech legen und im
heißen Ofen ca. 1 Stunde backen.

Mit einer Nadel einstechen und testen, ob
die Kartoffeln in der Mitte weich sind.

1 Becher saure Sahne

mit

Salz,

gehackten Kräutern

und nach Geschmack mit

gemahlenem Kümmel

vermischen.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, die
Folie und die Pelle oben kreuzweise
einschneiden und nach außen klappen.

Je 2 Kartoffeln auf einen Teller setzen, die
verrührte Sauce darauf verteilen und rasch
servieren.

100 g Räucherspeck

Tipp:

in feine Streifen schneiden, in einer
Pfanne knusprig ausbacken und mit dem
Bratfett über die Kartoffeln verteilen.

Kartoffelsuppe Büsumer Art

		4 Portionen
1	kleine Möhre,	
1	kleines Stück Sellerie	und
4	Kartoffeln (mehlig) (300 – 400 g)	waschen, schälen waschen und würfeln.
2	EL Butter	in einem Topf erhitzen, die Gemüsegewürfel darin andünsten.
720	mL Gemüsebrühe	Mit ablöschen, bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, dann pürieren.
250	mL Sahne	angießen, einmal aufkochen lassen.
		Die Suppe mit
1	EL Senf,	
2	EL trockenem Weißwein, Salz Pfeffer	und abschmecken.
½	Becher Sahne etwas Senf	steif schlagen, mit vorsichtig vermischen.
½	Bd. Schnittlauch	waschen, trocknen, in Röllchen schneiden.
125	g Krabben	zum Schluss in der Suppe erwärmen und die Suppe mit dem Schnittlauch und der Senf – Sahne als Häubchen servieren.

Salat-Kartoffel-Bratwurst-Salat

4 Portionen

500	g	Kartoffeln	mit der Schale kochen, abschrecken, pellen, würfeln.
1	kl.	Romana – Salat	putzen, waschen, trocken schleudern, die Blätter längs halbieren, dann quer in etwa 2 cm breite Streifen schneiden, in eine große Schüssel geben, mit
3	EL	Essig	beträufeln.
500	g	frische, grobe Bratwurst	in 2 cm lange Stücke schneiden und in einer Pfanne mit
wenig		Öl	von allen Seiten 5 Minuten knusprig braten.
etwas		frisches Öl	in die Pfanne gießen und darin die Kartoffelwürfel kurz mitbraten, mit
		Salz	und
		Pfeffer	würzen.
			Die Bratwurststücke und Kartoffelwürfel aus der Pfanne mit ihrem Fett über den Salat schütten, locker unterheben und nach Bedarf noch mit
		Essig, Öl, Salz Pfeffer	und abschmecken, bis alles passt. Sofort servieren.

Endivien – Salat eignet sich auch für dieses Rezept.

Süße Kartoffelbrötchen

- Ca. 20 Stück
- 375 g Kartoffeln am Vortag in der Schale kochen und pellen, durchpressen **oder** erkalten lassen und am nächsten Tag fein reiben.
- 1 Päck. Hefe mit
etwas Wasser und
1 Prieser Zucker verrühren und aufgehen lassen.
- 1 kg Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, die aufgegangene Hefe hineingeben.
- 1 TL Salz und
4 EL Zucker an den Schüsselrand streuen, die vorbereiteten Kartoffeln und zugeben.
- ca. ½ L lauwarme Milch
- Alles zu einem glatten Teig verkneten.
Den Teig gehen lassen.
- Den Teig noch einmal kräftig durchkneten, zu einer Rolle formen.
Die Rolle in 20 Stücke schneiden, daraus Kugeln drehen und auf ein Backblech mit Backpapier setzen und nochmals 20 – 30 Minuten gehen lassen.
Dann die Oberfläche kreuzweise einschneiden.
- 1 Ei mit
etwas Wasser verquirlen und die Brötchen damit bestreichen.
- Backen bei 220 ° C in etwa 30 Minuten