

RÖTTENBACHER KARTOFFELBURGER

(für 4 Personen)

Kartoffelpatty:

500 g mehlig Kartoffeln
50 g Mehl
Salz
1 Ei
1 EL gemischte Kräuter nach Wahl
(Petersilie, Majoran, Liebstöckel, Basilikum)

Zum Ausbraten:

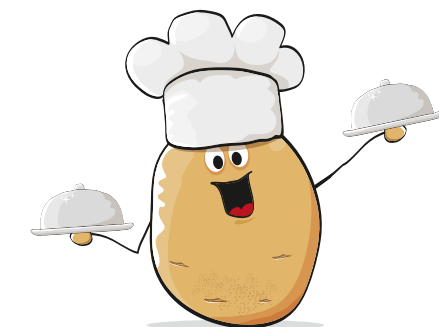
Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl)

Zum Belegen:

4 Salatblätter (Römersalat oder Eissalat)
2 Tomaten
½ Gurke
1 rote Zwiebel in Ringe geschnitten
4 Vollkornbrötchen

Zum Bestreichen gewürzter Frischkäse:

6 EL Frischkäse mit 1 TL Senf, etwas Paprikapulver und Curry verrühren, mit wenig Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Pr. Zucker abschmecken.



Die Kartoffeln waschen, ca. 25 – 30 Minuten dämpfen, schälen und heiß durchpressen, abkühlen lassen oder die gekochten Kartoffeln erkalten lassen, schälen und locker grob reiben.

Ei, Mehl und Salz zu den Kartoffeln geben und rasch zu einem Teig zusammendrücken, die feingewiegten Kräuter untermengen.

Aus dem Kartoffelteig 4 gleichmäßig große Patties formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Patties einlegen, von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun ausbraten, aus der Pfanne nehmen.

Tomaten und Gurke waschen, in Scheiben schneiden. Geschälte Zwiebel in dünne Ringe schneiden.

Brötchen aufschneiden, Schnittflächen mit vorbereitetem Frischkäse bestreichen, mit Salatblatt, Patty, Tomatenscheiben, Gurke und Zwiebelringen belegen.

Brötchenhälften auflegen und servieren.

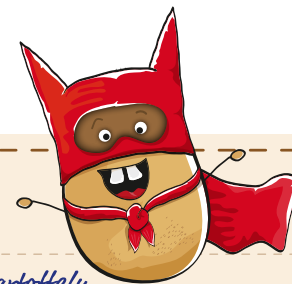
Online unter:

www.landratsamt-roth.de/originalregional
andrea.persson@landratsamt-roth.de
Tel. 09171 81-1495

www.schwabach.de
andreas.barthel@schwabach.de
Tel. 09122 860-340

September 2023
Auflage: 4.000, 100 % recyceltes Papier
Druck: LRA Roth
Design: www.grabbert-werbung.de

STECKBRIEF KARTOFFEL



Name: *Kartoffel*

Vornamen: *Viele! Es gibt über 7.000 Sorten Kartoffeln*

wie z.B. Linda, Annabelle & Gala

Spitzname: *Erdbirn, Gruubeere, Erdapfel, Zitroue des Nordens*

Besondere Fähigkeiten: *Allrounder, von süß bis herzhaft, von festkochend bis wehlig*

Besonderes Erkennungsmerkmal: *dünne Schale, leckerer Kern*

Familie: *Solanaceae (Nachtschattengewächse)*

Nächste Verwandte: *Tomate, Paprika und Tabak*

Nicht verwandt mit: *Süßkartoffel, wobei diese auch bei uns angebaut wird*

Verbreitung: *eigentlich weltweit*

Größte Anbauländer in Europa: *Polen, Deutschland, Frankreich*

Hier wachse ich besonders gerne: *auf sandigen Böden, aber im Landkreis Roth und der Stadt Schwabach gefällt es mir eigentlich überall!*

Das will ich später mal werden: *Kuödel, Kartoffelbrei, Gratin, Gnocchi, Kartoffelbrot, Suppe, Beilage, Hauptgericht – mir stehen viele Türen offen!*

Mein besonderer Tipp für euch: *Probiert auch mal meine Geschwister mit lila oder roter Schale. Ihr werdet begeistert sein!*

Was ich euch schon immer mal sagen wollte:

Ich bin keine Dickmacherin!!!

Hier findet ihr „DIE SUPER KARTOFFEL“:

Direktvermarkter Datenbank

Bezugsquellen für saisonale Produkte und regionale Spezialitäten:

www.landratsamt-roth.de/direktvermarkter



original
regional

Produkt des Monats
mit Rezepten

DIE „SUPER“ KARTOFFEL



Eine Initiative
des Landkreises Roth
und der Stadt Schwabach
ZUR FÖRDERUNG
REGIONALER
WIRTSCHAFTSKREISLÄUFE

Landkreis
Roth

STADT SCHWABACH
Die Goldschlägerstadt.

DIE „SUPER“ KARTOFFEL



LIEBE MITBÜRGERINNEN UND MITBÜRGER,

der jährliche Konsum von Kartoffeln beträgt ca. 56 kg pro Kopf, wobei mehr als die Hälfte (36 kg) verarbeitete Kartoffelprodukte sind. Der Anteil an Frischkartoffeln liegt bei lediglich 20 kg pro Kopf. Dabei ist es super einfach und preiswert, frische Kartoffeln zu verarbeiten.

Unser neues Produkt des Monats „Super Kartoffel“ liefert Ideen und Rezepte, wie Kartoffeln **vielseitig und nachhaltig** in der Küche zubereitet werden können.

Ihr Landkreis Roth
Ihre Stadt Schwabach

WAS IST MEALPREP???

Die vielen Herausforderungen des Alltages machen es scheinbar notwendig, hin und wieder auf Fertigprodukte zurückzugreifen. Doch **mit ein wenig Planung** und Kreativität lassen sich heimische Kartoffeln vorbereiten und **zu mehreren Gerichten** verarbeiten:

TAG 1

Mehlige Kartoffeln mit der Schale kochen, schälen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.

Das ist die **Ausgangsbasis** für verschiedene Beilagen und Gerichte wie z.B. Kartoffelbrei, Fingernudeln, Gnocchi, Schupfnudeln, Knödel, uvm.



(alle Rezept für 3-4 Personen)

A) HAUSGEMACHTER KARTOFFELBREI

1 kg mehlig Kartoffeln
250-375 ml Milch
20 g Butter
Salz, Muskatnuss

Die durchgedrückten Kartoffeln noch heiß mit kochender Milch, Butter, Salz und etwas geriebenem Muskatnuss gut verrühren und heiß servieren. Nach Belieben mit in Butter leicht gerösteten Semmelbröseln oder Zwiebelringen anrichten.

B) FINGERNUDELN MIT APFELMUS

1 kg mehlig Kartoffeln
1-2 Eier
ca. 80 g Mehl
Salz
Butterschmalz (zum Ausbacken)

Die durchgedrückten und ausgekühlten Kartoffeln mit den restliche Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Die Mehlmenge hängt von der Beschaffenheit der Kartoffeln ab. Aus dem Teig daumendicke Rollen formen. In ca. 3 cm lange Stück schneiden und zu länglichen Nudeln rollen. Portionsweise in reichlich heißem Butterschmalz rundum goldbraun backen und mit Apfelmus servieren.

TIPP: Noch besser schmecken die Fingernudeln mit hausgemachtem Apfelmus aus heimischem Streuobst.

C) GNOCCHI

800 g mehlig Kartoffeln
1 Ei
150 g Mehl
Salz

Zum Anrichten: 30 g Butter, Schnittlauch

Die durchgedrückten und ausgekühlten Kartoffeln mit den restliche Zutaten zu einem Teig verkneten. Bei Bedarf noch Mehl zugeben. Aus dem Teig Rollen mit ø 2 cm formen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Mit einer Gabel eindrücken und in reichlich Salzwasser portionsweise kochen. Wenn die Gnocchi nach oben steigen sind sie fertig. Die Gnocchi abtropfen lassen, in heißer Butter schwenken und mit Schnittlauch bestreut servieren.



SCHÜTTELPOMMES

TIPP: Durch die Zubereitung von eigenen Pommes lässt sich der ökologische Fußabdruck ganz leicht verbessern. Außerdem ist der Fettgehalt deutlich niedriger als bei industriell hergestellten Pommes.

(für 3-4 Portionen)

1 kg Kartoffeln
2 EL Sonnenblumenöl
2 TL Paprikapulver
2 TL Salz

Den Backofen auf 230°C Umluft vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, ungeschält halbieren und in schmale Stifte oder Spalten schneiden.

Anschließend die Kartoffelstifte mit dem Sonnenblumenöl, Salz und Paprikapulver in eine Schüssel mit Deckel geben und gründlich durchschütteln bis die Gewürze gleichmäßig verteilt sind. Ein Blech mit Backpapier auslegen, die Pommes darauf verteilen und ca. 25 Minuten goldbraun backen. Die Schüttelpommes als Beilage oder mit frischen Dips servieren.



Pommes

Schüttelpommes

HASSELBACK POTATIS

(Fächerkartoffeln)

Ein Rezept aus Schweden als Alternative zu Ofenkartoffeln.

(für 4 Personen)

1 kg gleichmäßig große Kartoffeln (ca. 10-12 Stück)
2 EL Butter
1 TL Salz
Optional
1 EL Semmelbrösel
2 EL geriebenen Käse,
Kräuter nach Wahl

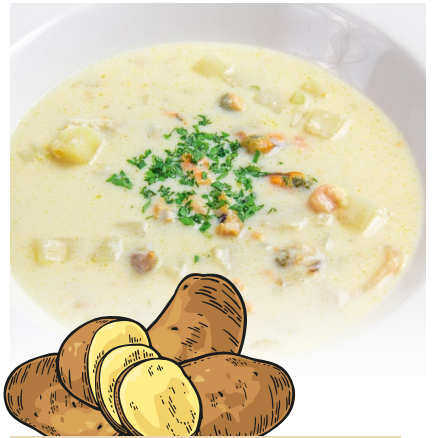
Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Achten Sie unbedingt darauf, dass sie die Kartoffeln **nicht ganz durchschneiden**. Sie sollen am Boden noch zusammenhängen und nur von oben in Scheiben eingeschnitten werden (siehe Tipp).

Mit den Scheiben nach oben in eine gefettete Auflaufform legen. Mit Butter bestreuen und in den Ofen geben (200°C, Umluft, ca. 45 Min. je nach Größe der Kartoffeln).

Auch während der Garzeit hin und wieder mit Butter bestreichen. Gegen Ende der Garzeit mit Salz und nach Belieben mit Semmelbröseln bzw. Käse bestreuen.

Auch verschiedene Kräuter wie Rosmarin oder Oregano können gegen Ende der Garzeit darüber gestreut werden.

TIPP: Wenn man die Kartoffeln beim Einschnitten zwischen die Stiele von zwei Kochlöffeln legt, wird verhindert, dass sie ganz durchgeschnitten werden. Dabei auf eine glatte Kartoffelseite legen, damit die Kartoffeln nicht so leicht wegrollen.



KARTOFFEL-BIER-SUPPE

(für 4 Personen)

1 Zwiebel
800 g festkochende Kartoffeln
1 EL Rapsöl
500 ml helles Bier
750 ml Gemüsebrühe
150 g Salz, Pfeffer, Majoran
gekochter oder roher Schinken
1 EL Rapsöl
Zum Anrichten:
4 EL Schmand
Schnittlauch

Die Zwiebel und Kartoffeln schälen und fein würfeln. Beides in heißem Öl anbraten. Mit dem Bier und der Brühe aufgießen und würzen. Zugedeckt weich kochen.

Den Schinken fein würfeln und in heißem Öl knusprig braten. Zur Suppe geben. Mit Schmand und etwas Schnittlauch anrichten und genießen.

TIPP: Noch besser schmeckt die Suppe mit regionalem Bier.

