

Kartoffeln: die perfekte Knolle

Kartoffeln sind eines der beliebtesten Lebensmittel der Welt. Sie sind nahrhaft, vielseitig und lecker. Kartoffeln enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Sie sind auch eine gute Quelle für Stärke, die dem Körper Energie liefert.

Kartoffeln können auf viele verschiedene Arten zubereitet werden. Sie können gekocht, gebacken, gebraten, gedämpft, püriert oder zu Pommes frites verarbeitet werden. Kartoffeln sind ein Grundnahrungsmittel in vielen Gerichten, wie zum Beispiel Eintöpfen, Suppen, Aufläufen und Salaten.

Hier sind einige Tipps, wie Sie Kartoffeln in Ihrer Ernährung verwenden können:

- Kochen Sie Kartoffeln als Beilage zu Fleisch, Fisch oder Gemüse.
- Backen Sie Kartoffeln mit Käse, Speck oder anderen Zutaten.
- Braten Sie Kartoffeln mit Kräutern und Gewürzen.
- Dämpfen Sie Kartoffeln für ein gesundes Gericht.
- Pürieren Sie Kartoffeln für ein cremiges Gericht.
- Verarbeiten Sie Kartoffeln zu Pommes frites oder Wedges.

Hier sind einige Rezepte, in denen Kartoffeln verwendet werden:

Kartoffelpüree mit [Röstzwiebel-Öl](#): Kochen Sie 500 g Kartoffeln und pürieren Sie sie mit 100 ml Milch, 50 ml Röstzwiebel-Öl und Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Kartoffelgratin: Schneiden Sie 500 g Kartoffeln in Scheiben und schichten Sie sie mit 100 g Käse, 100 g Sahne, 1 Esslöffel [Winzer-Dip](#) oder [Ital. Kräuter](#) und Salz und Pfeffer nach Geschmack in eine Auflaufform. Backen Sie das Gratin für 30

Minuten bei 180 Grad Celsius.

Kartoffelsalat: Beachten Sie hier unser schnelles Rezept „[Otto allein zu Haus](#)“

Bratkartoffeln: Beachten Sie hier unser Rezept „[Bratkartoffeln](#)“ mit [Röstzwiebel-Öl](#)

Pommes frites: Unser Gewürz „[Die perfekte Currywurst](#)“ ist auch das perfekte Pommes-Gewürz-Salz. Einfach je 1 TL Salz und „[Die perfekte Currywurst](#)“ mischen und die Pommes damit nach Belieben würzen.

Folienkartoffeln: Kartoffeln mit [Röstzwiebel-Öl](#) bestreichen und in Alufolie wickeln. Etwa 35 Min. bei 200° C im Ofen garen. In der Zwischenzeit 1 Becher Creme Fraîche mit 3-4 TL [Sour-Cream-Dip](#) verrühren.

Potthucke: Beachten Sie unser [Rezept für die Sauerländer Potthucke](#)

Probieren Sie Kartoffeln doch einmal in Ihrer Küche aus! Sie werden überrascht sein, wie vielseitig und lecker sie sind.

Guten Appetit