

Beliebte Knolle: Wie du Kartoffeln zubereitest, lagerst und anpflanzt



„Jetzt schlägt deine schlimmste Stunde,
Du Ungleichrunde,
Du Ausgekochte, du Zeitgeschälte,
Du Vielgequälte,
Du Gipfel meines Entzückens.
Jetzt kommt der Moment des Zerdrückens
Mit der Gabel! – Sei stark!“

Joachim Ringelnatz trifft es mit seinen „Abschiedsworten an Pellka“ ziemlich genau. Am liebsten esse ich die gelbe Knolle nämlich mit der Gabel „zerknetscht“ und mit einem großen Klecks Quark vermengt – genau so, wie ich es aus meiner Kindheit kenne.

Für mich gehört die Kartoffel in die deutsche Küche wie das Brot zum Frühstück. Mehr noch – sie gehört zu meinen liebsten Gemüsesorten. Nicht, weil sie sich so einfach zubereiten lässt, sondern weil sie so unglaublich vielfältig ist. Sie glänzt als bodenständige Hausmannskost oder Haute Cuisine. Als Beilage oder als Hauptgang. Als cremiges Kartoffelpüree oder knuspriger Reibekuchen – ja meine Liebe zu Kartoffeln reicht weit.

Doch bevor ich weiter schwärme, gibt es hier für dich die besten Tipps rund um die beliebte Knolle.

Woher kommt die Kartoffel?

Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht – ein Credo, dem auch die Kartoffel fast zum Verhängnis geworden wäre. Erst wollte sie niemand in Deutschland essen, jetzt ist sie

von unserer Speisekarte nicht mehr wegzudenken. Dass sich die runde Knolle im Laufe vieler, vieler Jahre regelrecht zum Superstar gemausert hat, ist König Friedrich II. von Preußen zu verdanken. Er erkannte den Nutzen der Kartoffel und verordnete einen rigorosen Anbau der Pflanze. Aber woher kommt die Kartoffel eigentlich?

Heimat der Kartoffel ist Südamerika. In den Anden von Peru, Chile und Bolivien begannen verschiedene Andenvölker das Nachtschattengewächs zu züchten – bereits vor mehr als 4000 Jahren. Wie genau die Kartoffel schließlich ihren Weg nach Europa fand? Das bleibt wohl ihr Geheimnis. Sicher ist jedoch, dass Seefahrer sie von Reisen mitbrachten.

Wie wurde die Kartoffel so beliebt?



Kartoffelecken mit Rosmarin und Salz.

Fast 10 Millionen Tonnen, ca. 60 kg pro Kopf auf 365 Tage verteilt – so viele Kartoffeln landen in Deutschland jährlich im Kochtopf. Die kleine Knolle ist und bleibt beliebt. Was ist ihr Erfolgsgeheimnis?

Obwohl sie sich zum Liebling auf unseren Tellern gemausert hat, ist von Star-Allüren keine Spur. Pflegeleicht, standortflexibel und witterungsbeständig – Kartoffeln geben sich mit wenig zufrieden und lassen sich fast überall anbauen. Das war damals – zu Zeiten von Hungersnöten, Krieg und Missernten – noch wichtiger als heute.

Beliebte Knolle: Wie du Kartoffeln zubereitest, lagerst und anpflanzt

Außerdem besticht die Knolle wie kein anderes Gemüse mit ihrer Zubereitungsvielfalt. Ob herzhaft oder süß – sie sichert sich mit Geschmäckern von nussig über erdig bis süßlich einen festen Platz auf unseren Tellern. Und das Beste: es sind längst noch nicht alle Zubereitungsmöglichkeiten ausgereizt.

Den richtigen Kochtyp wählen – welche Kartoffel eignet sich für was?



Kartoffeln unterscheiden sich in 3 Kochtypen - festkochend, vorwiegend festkochend und mehligkochend.

Neben Form, Farbe und Geschmack unterscheiden sich Kartoffeln in **3 verschiedene Kochtypen**. Warum das wichtig ist? Der Kochtyp ist mitverantwortlich für das Gelingen und die Konsistenz von Püree, Reibekuchen und Co.

Die **festkochende Kartoffel** hat schnittfestes, feuchtes Fruchtfleisch, das auch als „speckig“ bezeichnet wird. Dank geringem Stärkeanteil bewahrt sie selbst nach langer Koch- oder Backzeit ihre Form. Legst du also Wert auf ganze Bratkartoffelscheiben oder krosse Reibekuchen, sind Knollen dieses Typs ideal.

Die **vorwiegend festkochende Kartoffel** ist vielfältig einsetzbar. Ihr Vorteil? Der mittelhohe Stärkeanteil. Dadurch kann ihr feinkörniges Fruchtfleisch eine kleine Menge Feuchtigkeit aufnehmen, ohne zu sehr an Form einzubüßen. Perfekt in Eintöpfen oder als Ofenkartoffel.

Die **mehligkochende Kartoffel** besticht mit trockenem, krümeligem Fruchtfleisch bedingt durch einen sehr hohen Stärkeanteil. Beste Voraussetzungen für cremiges

Kartoffelpüree und Suppen, denn ihr trockenes Fruchtfleisch nimmt besonders gut Sahne und Milch auf. Beim Kochen kann es vorkommen, dass ihre Schale aufplatzt und die Kartoffel auseinanderfällt.

Welcher Kartoffeltyp sich für welches Gericht am besten eignet, entscheidest du nach persönlicher Vorliebe. Richtig und falsch gibt es nicht – nur cremiges Püree oder stückiger Stampf.

Die beliebtesten Kartoffelsorten auf einen Blick

Sie heißen Linda, Annabelle, Laura und Belana – 4 der beliebtesten Kartoffelsorten von weltweit insgesamt über 5000. Was sie so beliebt macht? Hier ein paar Fakten im Überblick.

Linda

Fast wäre sie vom Markt verschwunden – eine der bewährtesten Kartoffelsorten in Deutschland. Seit über 40 Jahren wird die gelbfleischige Kartoffel aus der Lüneburger Heide angebaut. Linda-Liebhaber schwören auf ihren buttrigen, cremigen Geschmack. Als festkochende Sorte ist sie besonders für die Zubereitung von Kartoffelsalat und Bratkartoffeln beliebt.

Annabelle

Nicht weniger beliebt als Linda, ist die aus Holland stammende Kartoffel Annabelle. Sie besticht mit tiefgelbem Fleisch, das ein feines, zartes Aroma mitbringt. Außerdem kommt die festkochende Knolle mit ganz dünner Schale und glänzt daher insbesondere als Ofenkartoffel auf deinem Teller. Ein weiterer Pluspunkt: Annabelle kannst du prima auf dem Balkon anpflanzen.

Laura

Rote Schale, intensiv gelber Kern – Laura macht nicht nur optisch einiges her. Die leicht mehlig und zugleich cremig schmeckende Knolle überzeugt mit intensivem Aroma und festem Fleisch. Kartoffelecken oder -puffer gelingen dir mit der festkochenden Knolle besonders gut.

Belana

Auf Belana ist Verlass. Die festkochende Kartoffel mit gelbem Fleisch wird als „beste Allzweckkartoffel“ gehandelt, die bereits seit 16 Jahren mit fein-buttrigem Geschmack überzeugt. Ob im Kartoffelgratin oder als Pellkartoffel – Belana macht in den verschiedensten

Beliebte Knolle: Wie du Kartoffeln zubereitest, lagerst und anpflanzt

Gerichten eine gute Figur.

Mein Tipp: Greif auch mal zu außergewöhnlichen Sorten und überrasche deine Freunde mit **Blauer Schwede**, **Magenta Love** oder **Rosaroter Panther**. Diese seltenen Sorten schmecken nicht nur lecker, sondern bieten mit lila bis pink-rotem Fruchtfleisch auch etwas fürs Auge. Wo du diese Sorten kaufen kannst? Online oder vor Ort in Fachgeschäften, wie dem Düsseldorfer Kartoffelhaus.

Wann haben Kartoffeln Saison?

Das Gute ist, du bekommst Kartoffeln das ganze Jahr über im Supermarkt. Dabei unterscheiden sich die Knollen in **frühe, mittelfrühe und späte Sorten**.

Frühe Kartoffeln bekommst du frisch vom Feld ab Anfang Juni. Sie haben eine dünne, zarte Schale, weshalb du diese Sorte nicht schälen musst. Da sie sich nicht gut für eine lange Lagerung eignen, solltest du sie recht zügig verarbeiten.

Mittelfrühe Kartoffeln lösen die Frühkartoffeln ab Anfang August ab. Da sie länger lagerfähig sind als die frühen Sorten, kannst du gleich eine größere Menge einkaufen.

Späte Kartoffeln werden bis Oktober geerntet und nehmen mehr als die Hälfte der deutschen Anbauflächen ein. Sie eignen sich am besten zum Einlagern – so hast du immer einen Kartoffelvorrat im Haus.

Nährwerte der Kartoffel – das steckt in der Knolle

Mit ca. **70 kcal/100 g** kommen Kartoffeln im Vergleich zu anderen Sattmachern recht schlank daher. Zum Vergleich: die gleiche Menge Körnerbrot bringt mit etwa 225 kcal/100 g über dreimal so viele Kalorien auf die Teller und Spaghetti mit rund 350 kcal/100 g sogar fünfmal so viel.

Was die Wenigsten der Knolle zutrauen: sie enthält alle wichtigen Nährstoffe wie Eisen, Kalzium, Phosphor und Magnesium, die zu einer gesunden Ernährung beitragen. Außerdem punktet sie mit einem **hohen Vitamin--Gehalt**. Mit 17 mg/100 g kommt sie an den von Äpfeln locker ran und ist gerade im Winter neben Kohl und Zitrusfrüchten eine gute Bezugsquelle.

Kartoffeln vorbereiten – waschen, schälen, schneiden

Mit Schale oder ohne? Im Ganzen oder geschnitten? Je nach Vorhaben, bereitest du deine Kartoffeln vor der Zubereitung unterschiedlich vor.

Kartoffeln waschen



Kartoffeln mit einer Gemüsebürste gründlich waschen.

Die meisten Vitamine der Kartoffel sitzen direkt unter der Schale, weshalb einige die Knolle am liebsten ohne sie zu schälen zubereiten. Dafür Kartoffeln **gründlich waschen** und mit einer Gemüsebürste den Schmutz entfernen. **Grüne Stellen großzügig ausschneiden**.

Kartoffeln schälen



Am besten schälst du Kartoffeln mit einem Sparschäler.

Für Suppe oder Püree ist es am einfachsten, wenn du die Kartoffeln vorher schälst. Am besten gelingt dir das mit einem **Sparschäler**. So lässt sich die Schale dünn

Beliebte Knolle: Wie du Kartoffeln zubereitest, lagerst und anpflanzt

entfernen, ohne zu viel Fruchtfleisch abzuschneiden.

Kartoffeln schneiden



Kartoffeln lassen sich in jede beliebige Form schneiden.

Ob als dünne Stifte für Pommes, dicke Spalten für Kartoffelecken, Scheiben für Bratkartoffeln oder Würfel für Eintöpfe – Kartoffeln lassen sich in jede beliebige Form schneiden. Alles, was du dafür brauchst, ist ein Schneidebrett und ein scharfes Messer.

Kartoffeln zubereiten

Das Schöne an Kartoffeln ist, sie lassen sich auf unterschiedlichste Weise zubereiten – ihr Geschmackspotenzial ist noch lange nicht ausgereizt.

Kartoffeln kochen



Kartoffeln in Salzwasser kochen.

Kartoffeln (mit oder ohne Schale) in einen großen Topf geben und so viel kaltes Wasser hinzufügen, dass sie ca.

2,5 cm hoch bedeckt sind. 1 TL Salz dazugeben und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und die Kartoffeln 20-30 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.

Kartoffeln dünsten



Kartoffeln mit wenig Wasser dünsten.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. 1 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und Kartoffelwürfel unter stetigem Rühren 2-3 Minuten anbraten. Mit Salz würzen, 3 EL Wasser hinzufügen und abgedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Kartoffeln dämpfen

Kartoffeln schälen. Topf mit ausreichend Wasser füllen, sodass während der gesamten Garzeit genügend Flüssigkeit verdampfen kann, der Dämpfeinsatz aber nicht mit kochendem Wasser in Berührung kommt. Kartoffeln in den Dämpfeinsatz legen und abgedeckt 20-30 Minuten garen.

Kartoffeln grillen

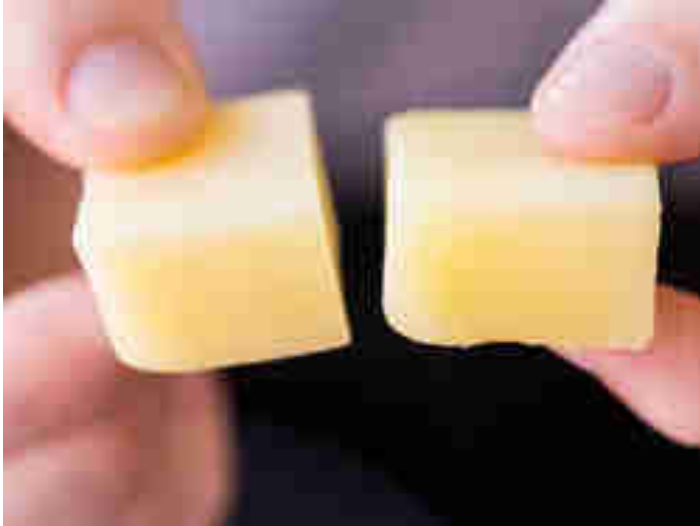
Grill vorheizen. Kartoffeln mit einer Gabel rundherum einstechen und mit Pflanzenöl einstreichen. Mit Salz würzen, in Alufolie einwickeln und bei ca. 200 °C 10 Minuten grillen. Kartoffeln anschließend 20 Minuten am Rand des Rosts ziehen lassen.

Mein Tipp: Nimm besonders große, dicke Kartoffeln. Sie lassen sich hinterher prima mit Grillgemüse und Dips füllen.

Kartoffeln braten und backen – so wird die Kruste

Beliebte Knolle: Wie du Kartoffeln zubereitest, lagerst und anpflanzt

knusprig



Kartoffeln mit aufgerauter Oberfläche werden besonders knusprig.

Goldbraun und knusprig – so soll die perfekte Kruste von Brat- und Ofenkartoffeln sein. Wie das funktioniert? Du musst ihre **Oberfläche aufrauen**.

Kartoffeln fangen erst an, eine braune Kruste zu bilden, wenn das Oberflächenwasser verdampft ist. Wie das möglichst effektiv funktioniert? Indem du die Kartoffeln vorkochst. Die dadurch entstehenden **Kerben und Erhebungen vergrößern die Oberfläche der Kartoffel** und bieten dem verdampfendem Wasser beim Braten mehr „Ausgänge“ zum Entweichen.

Mein Tipp: Rau ihre Oberfläche noch mehr auf, indem du die Kartoffeln nach dem Kochen mit Salz und Öl mischst. So bräunen sie sogar noch besser.

Das Einzige, was du jetzt noch beachten musst: **mehligkochende Kartoffeln** werden **in Wasser mit Natron** nur kurz blanchiert. Wieso das wichtig ist? Wegen des hohen Stärkeanteils würden sie im durchgegarten Zustand zu viel Öl aufsaugen, bis sie endlich anfangen braun zu werden. Durch das Natron im Wasser wird die äußere Schicht der Kartoffeln weich und kann intensiv bräunen, während das rohe Innere langsam gart – ohne auszutrocknen.

Für Bratkartoffeln aus festkochenden Knollen: 500 g Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einen Topf geben und so viel kaltes Wasser hinzufügen, dass sie ca. 2,5 cm hoch bedeckt sind. 1 TL Salz dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen.

Kartoffelscheiben abseihen, kurz ausdampfen lassen und in eine Schüssel füllen. 1 EL Pflanzenöl sowie ½ TL Salz dazugeben und vorsichtig vermengen. Kartoffelscheiben mit Platz zueinander in einer Pfanne verteilen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten.

Für Ofenkartoffeln aus mehligkochenden Knollen: Backofen auf 220 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen und 2 EL Pflanzenöl darauf verteilen. 500 g Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Kartoffelwürfel und 1 TL Natron hineingeben und 2 Minuten kochen lassen. Kartoffelwürfel abseihen, zurück in den Topf geben und 2 Minuten ausdampfen lassen. 20 g Butter und 1 TL Salz dazugeben und vorsichtig vermengen. Kartoffelwürfel auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Kartoffeln richtig lagern – 3 Tipps

Damit du über viele Wochen hinweg von deinem Kartoffelvorrat zehren kannst, musst du bei der Lagerung diese Dinge beachten:

- **Den richtigen Lagerplatz aussuchen.** In einer Kartoffelhorde oder -steige sowie einer luftdurchlässigen Kiste fühlen sich die Knollen am wohlsten.
- **Kartoffeln dunkel lagern.** Kartoffeln brauchen absolute Dunkelheit, denn Licht fördert die vorzeitige Keimung der Knollen.
- **Auf die Temperatur achten.** Die ideale Lagertemperatur für Kartoffeln liegt bei 5 °C. Ob Keller oder Garage – Hauptsache trocken und luftig.

Mein Tipp: Wer keinen Keller hat, kann Kartoffeln auch für einige Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.

Kartoffeln einfrieren

Bei richtiger Lagerung sind Kartoffeln sehr lange haltbar. Somit ist das Einfrieren roher Kartoffeln nicht nötig. Außerdem sorgen die niedrigen Temperaturen dafür, dass sich die Zellstruktur der Knolle verändert – nach dem Auftauen ist sie matschig und sieht glasig aus. Sprich:

Beliebte Knolle: Wie du Kartoffeln zubereitest, lagerst und anpflanzt

rohe Kartoffeln eignen sich nicht zum Einfrieren.

Gekochte Kartoffeln lassen sich zwar besser einfrieren, büßen allerdings ebenfalls an Konsistenz und Geschmack ein. Anders verhält es sich mit Kartoffelpüree, -suppe oder -gratin. Warum? **Kartoffeln in Kombination mit Milch, Butter und Sahne** lassen sich zum einen leicht einfrieren und zum anderen besser auftauen und erwärmen, ohne dass dabei der Geschmack auf der Strecke bleibt.

Kartoffeln anpflanzen – so klappt es bei jedem

Kartoffeln liegen uns am Herzen. Und zwar so sehr, dass deutsche Landwirte über 200.000 Hektar zum Anbauen der Knolle nutzen. Umso schöner, wenn ein Teil der Kartoffelberge aus deinem eignen Garten oder von deinem Balkon kommen – sie wachsen nämlich auch in Blumenkästen oder Eimern.

Welchen Boden brauchen Kartoffeln?

Auch, wenn die Kartoffelpflanze genügsam ist und auf fast allen Böden wächst, hat sie ihre Vorlieben.

- In einem **sandigen, lockeren Lehmboden** fühlt sie sich an einem **sonnigen Platz** am wohlsten. Denn hier erwärmt sich die Oberfläche und der Boden trocknet nach Regen und Gießen schneller ab – Staunässe hat keine Chance.
- Reicherst du den Boden gelegentlich mit **Kompost** an, dankt es dir die Kartoffelpflanze mit hohem Ertrag und vollem Kartoffelgeschmack.

Kartoffeln im Blumenkübel anpflanzen

Auch, wenn du keinen eigenen Garten hast, auf selbst gepflanzte Kartoffeln musst du nicht verzichten. Alles, was du brauchst, sind ein dunkler Kunststoffkübel mit gelöchertem Boden, Erde und Saatkartoffeln – und schon kann es losgehen. Worauf du dabei genau achten musst, kannst du bei 'mein schöner Garten' noch einmal nachlesen.

Kartoffeln im Garten anpflanzen

Kartoffeln lassen sich prima auf einem gelockerten, unkrautfreiem Stück Erde in deinem eigenen Garten anpflanzen. Einfach 10 cm tiefe Reihen ziehen, Saatkartoffeln auslegen und der Knolle beim Wachsen zusehen. Wie es genau funktioniert, liest du bei 'mein

schöner Garten'.

Die Kartoffel zeigt, was sie kann! 4 Rezepte aus Topf und Ofen