



Die Kartoffelesser, April 1885, gemalt in Nuenen von Vincent van Gogh<sup>1</sup>

# Runde Botschaften

aus der HBS Reihe „Appetit auf Grün“

Basierend auf der Idee von Friedrich Ostendorff, grüner Bundestagskandidat,  
Bauer und Esser aus dem Kreis Unna

---

<sup>1</sup> im Kröller-Müller-Museum im Nationalpark Hoge Veluwe bei Arnheim kann man nicht nur es bewundern. Mit dem Maas-Wupper-Express kann man ab Unna in ein günstiges Bahn-Rad-Kultur-Wochenende nach Holland starten.

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



**NORDRHEIN-WESTFALEN**

Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

3. erweiterte Auflage, Saison 2009f, überarbeitet von Andre Moser, Markus Schäfer, Hermann Strahl im Juli 2009.  
Nachdruck auch von Teilen zur Geschmacksverstärkung in unserem Lande erwünscht! Wir erwarten Quellenhinweis und die eine oder andere Veredelung. Nachschläge an: [Info@boell-nrw.de](mailto:Info@boell-nrw.de) oder unter: [www.boell-nrw.de](http://www.boell-nrw.de)

## *Einige Gedanken zum guten Appetit*

Die Situation ist wie so oft verfahren und dramatisch: Aufback-Potatoes auf der Speisekarte finden sich selbst in verstaubten Eckkneipen wieder; Fertig-Gnocchi-Kartoffelnudeln haben schon lange ihren Siegeszug in den Ökoläden erhalten. Es chipt auch auf dem grünen Fernsehtisch. Wir wollen nun nicht mit dem Hinweis auf z. B. die Pringels-Zutatenliste den Appetit auf die tolle Knolle mindern. Unsere Tipps zum Lust- und Gesundheitsgenuss mit einer frischen, ehrlichen Ware, die bei den meisten heimischen Hoflieferanten gedeiht, sollen den guten Geschmack auf den Erdapfel wieder bewusst machen und das körperlich-seelische Selbstbewusstsein verstärken.

Die politische Ernte am Abend des 27. Septembers 2009 ist noch ungewiss. Auch hier geht es um gute Rezepte und ehrliche Zutaten in Zeiten der Krise. Grün hatte zu Regierungszeiten einiges in unserem Land auf den Tisch gebracht – nicht nur im Bereich Landwirtschaft, Verbraucherschutz und Tierhaltung, sondern auch bei der Energieversorgung, Umweltschutz und progressiv-grüner Wirtschaftspolitik schmeckt man heute die feinen Noten des Wandels, die damals vielen eher bitter aufgestoßen sind.

Wie bei Tomaten, Eiern und Möhren schmeckt der einfache Gaumen bei Kartoffeln leicht den Unterschied zwischen Masse und Klasse, zwischen ökologisch-leckerem Anbau und chemisch-verlängerten Stärkekugelprodukten. Kartoffeln erlauben auch dem eingeschränkten Geldbeutel die gute und bezahlbare Wahl – ökologisch-sozial geht es also auch mit der dollen Knolle.

Im Internet <http://www.boell-nrw.de/web/politikmanagement-261.html> finden Sie immer die aktuellsten Kartoffelrezepte und unter der Email-Adresse [Hermann.Strahl@boell-nrw.de](mailto:Hermann.Strahl@boell-nrw.de) kann diese Liste von Ihnen erweitert werden; natürlich mit Ihren Namen und hoffentlich auch mit einem sommerlichen Genussgruß. Für das beste Rezept gibt es am Ende der Kartoffelsaison einen satten Gewinn – ein Bildungsgutschein für ein Seminar der HBS soll das Ausprobieren, Aufschreiben und Einschicken von neuen Rezepten erleichtern und die Freude am Kochen versüßen.

Wir wünschen daher viel Spaß und guten Appetit beim Nachkochen und freuen uns über Meinungen, Tipps und weitere Rezepte, auch nach dem 27. September. Neben Wahlkampf und Kartoffelernte stehen wir auch immer wieder gern zu einem Gespräch bereit. Bei Veranstaltungen und an Wahlkampfständen ist der geistige Vater dieses Buches, der Bundestagskandidat Friedrich Ostendorff, im ganzen Kreis Unna anzutreffen.

Guten Appetit wünscht

*Friedrich Ostendorff*

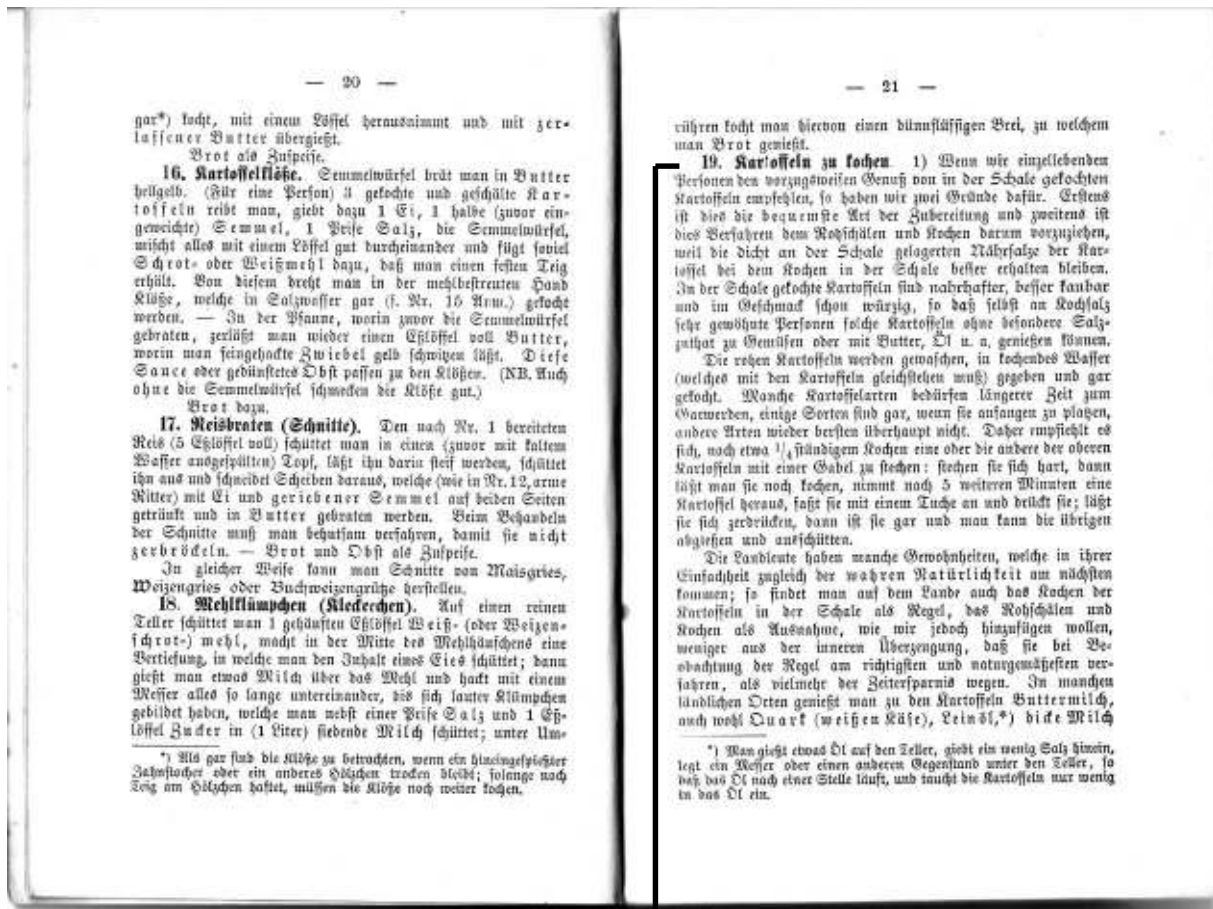


Quelle: [www.ec.europa.eu](http://www.ec.europa.eu)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Standards Kartoffeln zu kochen</b> .....	4
<b>Grundlagen (das sollte Mensch können)</b> .....	6
Das Kartoffel Pü .....	7
Kartoffelgratin .....	8
Kartoffelsalat .....	9
Kartoffelpuffer .....	10
<b>Vorspeisen &amp; Kleinigkeiten</b> .....	11
Kartoffeltorte .....	11
Sauce Vichy (Kartoffel-Lauch-Suppe) .....	13
Kartoffel-Kürbis-Curry-Suppe .....	14
Kartoffeln rot-grün .....	15
<b>Beilagen</b> .....	16
Rosmarin Kartoffeln .....	16
Pommes Frites .....	17
Kräuter – Käse- Kartoffeln .....	18
Kartoffelbällchen .....	19
Kartoffelbrot .....	20
<b>Hauptgerichte</b> .....	21
Rotweinkartoffeln .....	21
Himmel und Erde .....	22
Kartoffelauflauf .....	23
Kartoffel-Käse-Torte .....	24
Hachis Parmentier .....	25
<b>Nach(t)tisch</b> .....	26
Kartoffel Muffins .....	26
Marzipan – Kartoffeln .....	27
Süßkartoffelkuchen .....	28
<b>Kartoffel-Tipps</b> .....	29
<b>Kartoffel-Geschichte/n</b> .....	31
<b>Die Kartoffel im Werke Heinrich Bölls</b> .....	32
<b>Kartoffelweisheiten à la Ostendorff</b> .....	33

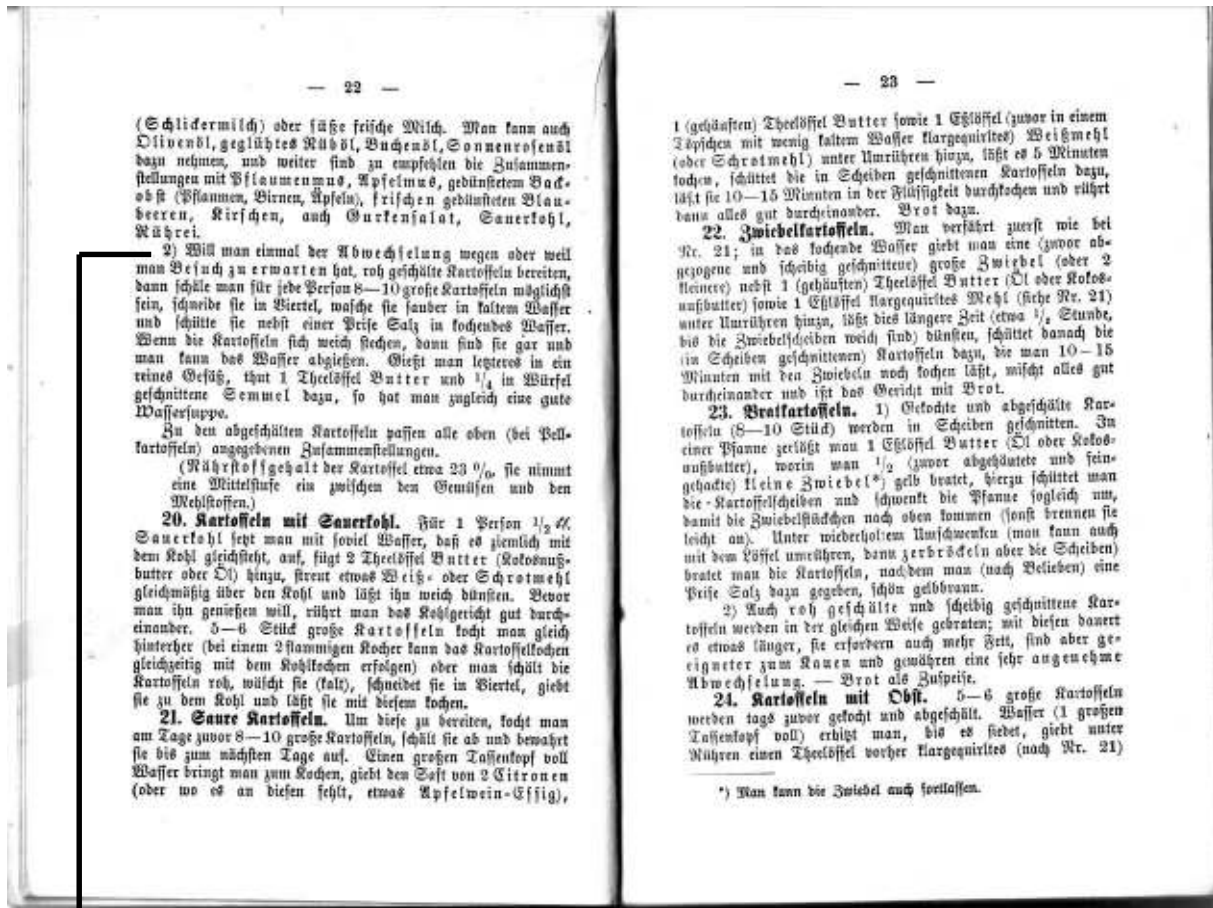
# Standards Kartoffeln zu kochen



Einfach zubereitet: ←

[...] Wenn wir einzellebenden Personen den vorzugsweisen Genuß von in der Schale gekochten Kartoffeln empfehlen, so haben wir zwei Gründe dafür. Erstens ist dies die bequeme Art der Zubereitung und zweitens ist dies Verfahren dem Rohschälen und Kochen darum vorzuziehen, weil die dicht an der Schale gelagerten Nährsalze der Kartoffel bei dem Kochen in der Schale besser erhalten bleiben. [...]

Die Landleute haben manche Gewohnheiten, welche in ihrer Einfachheit zugleich der wahren Natürlichkeit am nächsten kommen; so findet man auf dem Lande auch das Kochen der Kartoffeln in der Schale als Regel, das Rohschälen und Kochen als Ausnahme, wie wir jedoch hinzufügen wollen, weniger aus der inneren Überzeugung, daß sie bei Beobachtung der Regel am richtigsten und naturgemähesten verfahren, als vielmehr der Zeitersparnis wegen.



**So wird's gemacht:**

Will man einmal der Abwechslung wegen oder weil man Besuch zu erwarten hat, roh geschälte Kartoffeln bereiten, dann schäle man für jede Person 8 – 10 große Kartoffeln möglichst fein, schneide sie in Viertel, wasche sie sauber in kaltem Wasser und schütte sie nebst einer Prise Salz in kochendes Wasser. Wenn die Kartoffeln sich weich stechen, dann sind sie gar und man kann das Wasser abgießen. Gießt man letzteres in ein reines Gefäß, thut 1 Teelöffel Butter und ¼ in Würfel geschnittene Semmel dazu, hat man zugleich eine gute Wassersuppe. [...]

**Nachschlag:**

Die obigen Beiträge entnehmen wir dem „Kochbuch für Junggesellen und anderen Alleinstehenden Personen“ von Carlotta Schulz von 1887. Dankenswerterweise enthält das Buch auch Kochtipps gegen künstliche Genüsse wie Tabak, Spirituosen und übermäßigen Geschlechtsgenuss („wenn ein unverheirateter Mensch, von wollüstigen Gefühlen geplagt wird, muss er in seiner Diät enthaltsamer werden...“), die wir zur Zeit selbst austesten! Denkwürdig ist, dass, trotz all der Keuschheitstipps, kurz nach Erscheinen des Buches der Begriff Bratkartoffelverhältnis entstand!

# Grundlagen (das sollte Mensch können)

## Bratkartoffeln

*Der knusprige Klassiker*

### **Das kommt rein:**

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 120g Butterschmalz
- 90g Speck (Schinken- oder Bauchspeck)
- 1EL Blattpetersilie
- Salz und Pfeffer
- 50g Butter

### **Einfach zubereitet:**

1. Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen.
2. Die fertig gegarten Kartoffeln schälen und dann vollständig auskühlen lassen. (mindestens 40 Minuten, besser ist aber über Nacht)
3. Die Kartoffeln in 0,5cm dicke Scheiben schneiden.
4. Butterschmalz in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen (nur so viel Butterschmalz, dass der Boden leicht bedeckt ist).
5. Die Kartoffelscheiben in der Pfanne auslegen, so dass alle Scheiben Bodenkontakt haben. Bei mittlerer Hitze von einer Seite goldbraun braten, dann wenden und von der anderen Seite goldbraun braten.
6. Die Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Zusammen mit dem gewürfelten Speck in die Pfanne geben und etwa 4 Minuten mitbraten.
7. Zum Schluss salzen und pfeffern und einen Löffel Butter unterheben. Die Petersilie fein hacken und kurz vor dem Servieren unterschwenken.

### **Tuning-Tipps:**

- Besonders lecker schmeckt es, wenn man zum Schluss keine normale Butter, sondern braune Butter über die Bratkartoffeln gibt. Braune Butter entsteht, wenn man normale Butter in einem Topf bei niedriger Hitze erwärmt bis sie schäumt und „braun“ (gold/durchsichtig) wird.

### **Nachschlag:**

Mit einem frischen Salat sind Bratkartoffeln eine ganze Mahlzeit, sie sind aber immer auch eine leckere Beilage zu jedem Gericht.

## Das Kartoffel Pü

*Kartoffelbrei macht Appetit ohne Bissigkeit*

### **Das kommt rein:**

- 1 Kilo Pellkartoffeln
- ¼ Liter Wasser
- ¼ Liter Milch
- 1 gehäufter Teelöffel Gemüsebrühe (alternativ einfach ¼ Liter Gemüsefonds nehmen)
- 1 – 3 EL Butter
- Etwas frischen Muskat und Pfeffer
- 1 – 4 EL Schnittlauch

### **Einfach zubereitet:**

1. Kartoffeln kochen und noch heiß abpellen.
2. Milch und Wasser zusammen mit dem Brühpulver aufkochen.
3. Die Kartoffeln stampfen, dabei Milchwasserbrühe und Butter reinschütten und mit dem Schneebesen einarbeiten.
4. Muskat, Pfeffer und Schnittlauch untermischen.

### **Tuning-Tipps:**

- Statt Milch und Wasser kann auch zur frischen Sahne gegriffen werden
- Für eine köstliche Note sorgt ein frisch geriebener würziger Hartkäse, der einfach mit untergerührt wird.

### **Nachschlag:**

Das Rezept gibt Barbara Rütting (u.a. grüne Landtagsabgeordnete in Bayern und Kochbuchautorin) frei nach Brecht weiter. Püree oder Kartoffelbrei sind literarisch weit verbreitet.

Lesetipp dazu: Gottfried Keller „Pankraz der Schmolter“.

## Kartoffelgratin

*Scheibchenweise rundes Glück*

### **Das kommt rein:**

- 1 Kilo Pellkartoffeln
- 200 g geriebener Würzkäse, z.B. Bergkäse
- ¼ Liter Milch oder Sahne
- 100 g Butterflocken
- Frischer Muskat, Kräutersalz und Pfeffer
- 1 – 5 Knoblauchzehen, etwas Thymian



Quelle: [www.fiblgate.org](http://www.fiblgate.org)

### **Einfach zubereitet:**

1. Kartoffeln kochen, schälen (auch Öko-Kartoffeln ausnahmsweise) und in sehr dünne Scheiben schneiden bzw. mit dem Hobel reiben.
2. Eine Glas- oder Porzellanschüssel gut ausbuttern.
3. Schicht für Schicht die Kartoffeln dachpfannenhaft einlegen, jeweils mit Reibekäse, Salz, Pfeffer und Muskat bestreuen.
4. Die Sahne mit den gepressten Knoblauchzehen und dem Thymian veredeln und über die Kartoffeln schütten.
5. Alles bei 200 Grad eine knappe Stunde in den Backofen schieben.

### **Tuning-Tipps:**

- Wer es gern vielfältig mag, kann es mit Gemüse versuchen:
  - Blumenkohl oder Brokkoli am Besten gekocht
  - Tomaten, Karotten und ähnliches in Scheiben geschnitten auch roh
- Für die Liebhaber fleischlicher Genüsse:
  - Gekochter Schinken in Streifen ist ein gern gesehener Gast im Gratin
- Italophile Personen greifen neben der Milch einfach noch mal zu einem Tetra-Pack passierte Tomaten (aufpassen, dass es nicht zu flüssig wird!)
- Für hastige Menschen: Die Kartoffeln können auch ungekocht verwendet werden ABER dann müssen die Scheiben sehr dünn geschnitten sein,

### **Nachschlag:**

Als Beilage lässt sich so ziemlich alles empfehlen. Das Gratin geht aber auch (je nach Ausführung) als eine komplette Mahlzeit durch.

## Kartoffelsalat

*Appetit jenseits des Metro-Eimers*

### **Das kommt rein:**

- 1 Kilo Pellkartoffeln
- 1/8 Liter Brühe
- 1 Zwiebel
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Weinessig
- 3 EL Olivenöl
- 3 hartgekochte Eier
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Weinraukenblüten, ersatzweise 10 Teile Blattwerk
- 1 TL Kräutersalz
- Pfeffer nach Schärfegrad
- Frischer Muskat nach Geschmack

### **Einfach zubereitet:**

1. Essige und Öl zusammenschütten und gut miteinander verrühren.
2. Die Knoblauchzehe feinhacken, mit Salz überschütten und mit dem Messerrücken das Salz in die Knoblauchstücke drücken. Zwiebel ganz fein in kleine Würfel schneiden.
3. Weinrauke ganz klein schneiden.
4. Alles ins Essig-Öl-Bad geben.
5. Aus den Eiern die Dotter lösen und in die Sauce mit Gabel einkneten.
6. Muskat und Pfeffer reinreiben.
7. Kartoffeln, kochen, heiß pellen und
8. lauwarm in Scheiben schneiden, (**Tipp:** gute Eierschneider tun es schneller, aber leider etwas zu dünn).

9. Die heiße Brühe drüberschütten und fünf Minuten in die Kartoffeln einatmen lassen.
10. Das gewürfelte Eiweiß über die Kartoffelscheiben werfen.
11. Alles mit der Sauce überschütten und sanft, Scheiben schonend, mit einem großen Löffel schön durchmischen.

### **Tuning-Tipps:**

- Gewürzgurkenstückchen und Fleischwurstbrocken in die Masse geben
- gebratene Speckstücken tun es auch
- Für schnell Entschlossene: Mayonnaise oder gar Miracel-Whip statt der Sauce geht notfalls auch
- Die Öl-Anteile lassen sich durch Magerjoghurt kompensieren
- Ein halber Teelöffel Senf in die Sauce bringt zusätzliche Würze
- Ein halber Teelöffel Zucker etwas Süße in Selbige
- Brühwürstchen, Bratwurst, Mini-Frikadellen, Großfrikadellen, Linsenfrikadellen...
- Den Salat möglichst heiß servieren!

### **Nachschlag:**

Auch wenn Industrie-Kartoffelsalat eine der Lieblingsnährlösungen für Salmonellen ist, schmeckt er nach wirklich nichts.

Leider fertigen kaum noch Pommesbuden ihren Kartoffelsalat selbst an.

## Kartoffelpuffer

Auch bekannt als Reibeplätzchen, K-Pfannekuchen...

### **Das kommt rein:**

- 1 Kilo Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 20 – 30 g Vollkornmehl
- 1 TL Öl
- 1 – 2 Eier
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Kräutersalz
- Pfeffer nach Schärfegrad

### **Einfach zubereitet:**

1. Kartoffeln schälen und reiben. Die Zwiebeln ebenfalls reiben oder in kleine Stücke schneiden
2. Mit Salz, geriebener Zwiebel, Eiern, gepresstem Knoblauch und Mehl gut verrühren.
3. Öl erhitzen, dann den Teig in Löffelportionen in die Pfanne gleiten lassen und glattstreichen.
4. Auf niedriger Stufe knusprig backen.

### **Tuning-Tipps:**

- Zu den Puffern passen alle möglichen Kompotte sehr gut als Beilage
- Heringstipp: Am besten Matjes als Edelbeilage
- Auch Quark-Kräuter-Mischungen sind Puffer-kompatibel.

### **Nachschlag:**

Im „Insider“ im Bahnhof Königsborn ist jeden Mittwoch Pfannekuchentag. Ein halber Liter Dab und Pfannkuchen bis zum Abwinken für fünf Euro und etwas. Hans Walter ist immer noch der grüne Rekordhalter mit 14 Pfannekuchen in Serie. (Über neue Rekordergebnisse berichten wir an dieser Stelle natürlich gerne.)

# Vorspeisen & Kleinigkeiten

## Kartoffeltorte

*Eine süße Verführung*

### **Man nehme:**

- 1 Platte Blätterteig (tiefgekühlt, Eigenproduktion braucht Zeit und Talent)
- 500 g am Vortag gekochte Pellkartoffeln
- 300 g geraspelter, mittelalter Gouda (auch andere Käsereste sind so entsorgbar)
- Salz und Pfeffer
- 250 g weiche Butterbirnen
- ¼ Liter saure Sahne
- 3 Eigelbe
- 1 Prise Muskat und 1 EL Majoran

### **Zubereitung:**

1. Blätterteig auftauen lassen.
2. Springform kalt ausspülen, mit Blätterteig auskleiden und im vorgeheizten Backofen bei 230 °C ca. 15 Minuten blindbacken.
3. Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden.
4. Abwechselnd mit einem großen Teil des Käses und den geschälten, fein gewürfelten Birnen in die Form füllen; jede Schicht einzeln salzen und pfeffern.
5. Sahne mit Eigelb und dem restlichen Käse verquirlen und mit etwas Pfeffer, Muskat und Majoran würzen und über die Füllung geben.
6. Bei 230 °C (bzw. Gasherdstufe 3-4) für 30 – 35 Minuten backen.

### **Tuning-Tipps:**

- Als milde Alternative kann man auch jungen Gouda nehmen
- Die würzige Variante besteht aus Edamer, altem Gouda etc...

### **Nachschlag:**

Das Blindbacken ist eine Technik zum Backen eines Teigbodens oder einer Teighülle, die nachträglich gefüllt werden soll. Dabei soll der Rand aufgehen können, der Boden aber flach bleiben. Deshalb wird der Teigboden mit einer Gabel mehrfach durchstochen, mit Pergamentpapier oder Aluminiumfolie ausgelegt und mit getrockneten Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Kirschkernen oder Ähnlichem beschwert. Diese „Blindfüllung“, die auch den Teigrand stabilisieren soll, wird nach dem Backen durch die eigentliche Füllung ersetzt. (Quelle: [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de))

## Kartoffel-Pastete

Als Vorlage, Beilage oder leckerer Chips-Ersatz

### **Das kommt rein:**

- 1,5 Kilo fest kochende Kartoffeln
- 500 g Blätterteig
- 8 mittelgroße Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL fein gehackter Estragon
- 50 g Greyerzer Käse, (Abreibung auf mittelflockiger Reibe)
- 1 gestrichener Teelöffel Salz und Pfeffer nach Lust und Schärfe
- Ein knapper Viertelliter Sahne
- 3 Eigelbe
- 1 Esslöffel Milch

### **Einfach zubereitet:**

1. Kartoffeln geschält (bzw. Ökokartoffeln sauber gebürstet mit Schale!) in 2,5cm dicke Scheiben reiben/schneiden.
2. Zwiebeln feinkwürfelig schneiden.
3. Butter und Öl in Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel glasig brutzeln.
4. Kartoffeln dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Estragon bei mittlerer Hitze 7 Minuten angaren.
5. Danach alles möglichst fettarm aus der Pfanne heben.
6. Angefettete Backform mit Blätterteig auslegen.
7. Kartoffeln und Zwiebeln schichtweise eingeben. Zwischen die Schichten den Käse einstreuen.
8. Einen Blätterteigdeckel, der an den Rändern mit Teilen der mit Milch gerührten Eigelbe erweicht wurde,

auflegen und an den Fugen zusammenkneten (es gibt im Fachhandel auch Teigkneifer).

9. Die Oberfläche mit angerührtem Resteigelb bestreichen. In die Mitte einen Lochkamin von 2cm Durchmesser ziehen. In der Fläche 10 Gabelstiche symmetrisch als Musterentlüftung stechen.
10. Die Pastete im Backofen bei 200 Grad ohne Vorwärmen ca. 60 Minuten backen lassen.
11. Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen und aufkochen.
12. Nach vollendeter Backzeit diese Mischung durch den Kamin in die Pastete sickern lassen.
13. Alles noch 7,5 Minuten in den abgeschalteten Backofen stellen und danach heiß auf den Tisch!

### **Tuning-Tipps:**

- Gehacktes (halb/halb) mit dem Käse einschichten
- Gehackte Speckstückchen bei den Kartoffeln mit anbraten
- Krabben gedrittelt in die Käseschichten betten
- Statt Zwiebeln können auch Schalotten verwendet werden
- Nach 30 Minuten Backzeit etwas Käse auf den Pastetendeckel reiben

### **Nachschlag:**

Frische Salate aller Art passen wunderbar, ebenso wie ein fruchtiger Weißwein (von Kerner bis Riesling geht alles).

## Sauce Vichy (Kartoffel-Lauch-Suppe)

*Von Vincent Klink auf- und ausgezeichnet*

### **Das kommt rein:**

- 500 g Lauch
- 500 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 0,5 Liter Hühnerbrühe (möglichst selbsthergestellt)
- 0,5 Liter Milch
- 40 g Butter
- Salz, Pfeffer, frischer Muskat
- Für den Lauchsstroh: 150 ml Sonnenblumenöl und etwas Salz

### **So geht's:**

1. Den Lauch putzen, waschen und das Weiße in dünne Scheiben schneiden. Das Lauchgrün in feine Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in feine Scheiben hobeln (dann sind sie schnell gar).
2. In einem Topf die Butter zergehen lassen und das Weiße des Lauchs anschwitzen, dann Kartoffeln zugeben und mit Milch und Gemüsebrühe aufgießen. Alles ca. 10 Minuten sanft kochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe nochmals abschmecken.

3. In der Zwischenzeit die grünen Lauchfäden in einem kleinen Töpfchen mit etwa 140°C heißem Sonnenblumenöl frittieren. (**Tipp:** Unbedingt den Garzeitpunkt beobachten, die Fäden schlagen in wenigen Sekunden von grün in dunkelbraun und dann in schwarz um.)
4. Die Lauchstreifen auf Küchentrepp entfetten und kurz vor dem Servieren salzen.
5. Die Suppe anrichten und mit dem Lauchstroh bestreuen.

### **Tuning-Tipps:**

- Beim Original werden die Lauchstreifen in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl gebraten. Dies ist aber nicht zu empfehlen, da die Streifen so nicht richtig knusprig werden.
- Wer mag, kann die Suppe gerne mit Creme Fraiche verfeinern und dafür die Milch weglassen. Dann muss aber mehr Brühe verwendet werden.

### **Nachschlag:**

Im Gegensatz zu üblichen Kartoffelsuppen ist dieses Rezept überhaupt nicht deftig, da es ohne Speck, Würstchen o.ä. auskommt. Dafür schmeckt die Suppe schön kartoffelig, sofern man eine gute Kartoffel erwischt hat. Auch die Verwendung von Milch statt Sahne wirkt sich positiv auf den Kartoffelgeschmack aus. Vincent Klink hat also nicht zuviel versprochen.

## Kartoffel-Kürbis-Curry-Suppe

*Eine sinnlich gute und exotisch-scharfe Verbindung*

### **Vorbereitung:**

- 500 g Kartoffeln
- 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g, gerne auch mehr)
- 1 TL Currypulver (je nach Geschmack auch gerne mehr)
- 0,75 Liter Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 – 2 große Möhre(n)
- 1 – 2 Zwiebel(n)
- 1 Stange Lauch
- 1 Mango
- 250 ml Sahne
- Salz, Pfeffer und Muskat

### **So geht's:**

1. Kartoffeln schälen und würfeln, den Kürbis ausweiden und danach ebenfalls würfeln. Möhre(n) und Zwiebel(n) würfeln, den Lauch in Ringe schneiden.
2. In einem trockenen Topf Currypulver ganz leicht auf kleiner Flamme rösten – bis ein blümeranter Duft aufsteigt.
3. Olivenöl und Zwiebeln hinzutun und schmoren, bis die Zwiebeln glasig sind. Danach Lauch, Kartoffeln und Kürbis 5 Minuten mitschmoren lassen.
4. Mit Wasser ablöschen und 15 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit die Mango in Streifen schneiden.
5. Zum Schluss die Sahne hinzugeben, den Topf vom Herd nehmen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Die Mangostreifen dekorativ in die Teller legen und danach mit der Suppe aufgießen.

### **Tuning-Tipps:**

- Die Menge an Curry kann nach Belieben variieren und auch weggelassen werden.
- Für eine feinere Note sorgt ein Gemüsefonds statt reines Wasser. 1 – 2 TL Gemüsebrühe (aus dem Ökoladen natürlich!) tun es aber auch.
- Wenn die Suppe beim Pürieren zu dick wird, einfach noch etwas Wasser nachschütten,

### **Nachschlag:**

Als Beilage empfiehlt sich ein gutes Stück Brot.

## Kartoffeln rot-grün

*Eine schöne, rundum gesunde Abwechslung des Alltags*

### **Das kommt rein:**

- 1 Kilo Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Basilikum
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl
- 50 g Pinienkerne
- 100 ml Olivenöl
- 1-2 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer (frisch gemahlen )

### **Los geht's:**

1. Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser garen.
2. Schalotten schälen und würfeln, Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Basilikumblätter abzupfen, Tomaten hacken. Pinienkerne trocken anrösten, beiseite stellen.
3. 2 EL Olivenöl erhitzen, darin die Schalotten und Knoblauch glasig dünsten, dann das restliche Öl hinzufügen und erwärmen.
4. Die Kartoffeln abgießen, das Öl darüber geben und die Kartoffeln grob stampfen. Pinienkerne, Tomaten und Basilikum untermischen, mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

### **Tuning-Tipps:**

- Schmeckt einfach göttlich mit gegrilltem Fisch!

### **Nachschlag:**

Um das rot-grüne Lebensgefühl passend zu erweitern, empfiehlt sich ein guter Tropfen Öko-Rotwein.

# Beilagen

## Rosmarin Kartoffeln

*Vorlage, Beilage oder Chips-Ersatz*

### **Das kommt rein:**

- 1 Kilo Öko-Kartoffeln pro Backofenblech
- 3 Zweige Rosmarin à 12 Zentimeter
- 4 Knoblauchzehen
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 1 gestrichener Teelöffel Salz und Pfeffer nach Lust und Schärfe
- Ein paar mittelgroße Zwiebeln passen mit aufs Blech

### **Einfach zubereitet:**

1. Kartoffeln 10 Minuten einweichen und dann sauber bürsten. (**Tipp:** Mini-Kartoffeln schmecken klasse, sind aber vererdet und daher arbeitsintensiv.)
2. Rosmarinnadeln entzweigen und fein hacken.
3. Selbiges den Knoblauchzehen antun, Salz drüberstreuen und mit sanftem Messerdruck die Salzaufnahme intensivieren.
4. Rosmarin, Knoblauch und Salz ins Öl rühren und den Cocktail auf dem Ofenblech verteilen.
5. Kartoffeln sechsteln, achtern oder in andere fingergerechte Knuspereinheiten zerlegen und das Blech bedecken.

6. Im Backofen ca. 45 Minuten bei 175 Grad bräunen, dabei regelmäßig mit dem Holzschieber wenden für die Rundum-Knackigkeit.
7. Ist Letztere erreicht das Ganze in eine Schüssel schütten und servieren.

### **Tuning-Tipps:**

- Vorgekochte Kartoffeln (festerer Bauart) verkürzen die Vorlaufzeit.
- Zwiebeln, nur von der Hartschale getrennt, kommen in 45 Minuten zum glasigen Höhepunkt.
- Statt Olivenöl das Blech ausbuttern, dann statt Kräutern alles mit Käse bestreuen
- Statt Rosmarin kann man das Ganze auch mit Kümmel „stäuben“
- Als Beilagen empfiehlt sich (ist allerdings nicht nötig):
  - Grillfleisch
  - Rührei
  - Sößchen diverser Art
  - Gemischte Salate!!!

### **Nachschlag:**

Die Reste in Glasschüsselchen schütten (auf dem Blech liegen geblieben schmecken sie schnell metallisch) und als Chips auf den Tisch stellen.

## Pommes Frites

*Was wäre ein Kartoffelkochbuch ohne den Klassiker?*

### **Das kommt rein:**

- 4 – 6 große Kartoffeln
- ¼ Liter Olivenöl
- 10 Knoblauchzehen
- Etwas Salz



### **So wird's gemacht:**

1. Die Kartoffeln schälen, in fingerdicke Stifte schneiden (wenn man das nicht alle Tage tut und auch nicht waschkörbeweise, braucht man durchaus nicht jenes komplizierte Gerät, den so genannten Pommes-frites-Schneider. Mit einem anständigen Küchenmesser ist es wirklich kein Problem). Die Kartoffeln mit einem Küchentuch sorgsam trockenreiben.
2. Eine Pfanne auf mittleres Feuer setzen – das Öl sollte darin gut fingerhoch stehen. Sobald es aufräuscht, wenn ein Stäbchen hineingehalten wird, die Kartoffelstifte hineinlegen – nur so viele, wie nebeneinander Platz darin haben und noch vom Öl bedeckt sind. Leise sieden lassen, dabei immer wieder an der Pfanne rütteln.
3. Nach zehn Minuten die geschälten Knoblauchzehen dazwischen verteilen – eine provenzalische Fischersfrau hat dies als Tipp verraten: Die Kartoffeln werden dadurch besonders knusprig.
4. Die goldenen Kartoffelstifte auf Küchenpapier sorgfältig antrocknen – sie müssen jetzt rascheln, wenn sie aneinander stoßen. Mit Salz bestreuen und sofort servieren.

### **Nachschlag:**

Wer keinen Knoblauch mag, bedient sich des klassischen Tricks: Man hebt die Kartoffelstifte mit einer Schöpfkelle heraus, lässt sie ein wenig abkühlen, bevor man sie für ein zweites Mal in das heiße Öl gibt und noch weitere zwei Minuten backen lässt. Auch dies ist die Garantie dafür, dass die Kartoffeln schön knusprig werden.



**Wir danken herzlich**  
Martina Meuth, Bernd Neuner-Duttenhofer  
und ihrem Neffen, unserem Boten und Kollegen,  
Christian Neuner-Duttenhofer.  
Außerdem dem WDR, in dessen „Servicezeit Essen  
& Trinken, im WDR-Fernsehen“ das Rezept  
von den beiden Erstgenannten vorgestellt wurde.

## Kräuter – Käse- Kartoffeln

*Delikatessen aus Nordhessen*

### **Das kommt rein:**

- 1 Kilo Frühkartoffeln
- Frischen Basilikum, feingehackt
- 100 g geriebener Hartkäse (z.B. Urfftaler vom Kellerwaldhof. Emmentaler geht auch)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- Pfeffer aus der Mühle und etwas Salz

### **So geht's:**

1. Kartoffeln waschen, halbieren und mit der Schnittfläche auf eine gebutterte Fettpfanne legen. Bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen.
2. Basilikum mit Käse vermischen.
3. Öl zugießen bis eine zähe Masse entsteht.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
5. Kartoffeln umdrehen, je 2 dünne Scheiben Knoblauch und 1 TL der Käse-Kräuter-Masse auf jede Kartoffel geben.
6. Im noch warmen Backofen bei 200 Grad etwa 5 bis 10 Minuten überbacken.
7. Mit Meersalz und Pfeffer bestreuen und heiß servieren.

### **Tuning-Tipps:**

- Keine. Das Original schmeckt so am Besten.

### **Nachschlag:**

Wer den Ederradweg radelt (von Unna aus kommt man mit der Bahn auf einer sehr interessanten Strecke zur Ederquelle) kann nahe des Edersees in der Käserei des Kellerwaldhofes die SchöpferInnen dieses Rezeptes um weitere Tipps und Probehäppchen bitten.

Pro Portion ergeben sich ca. 542 kcal/2269 KJ

### **Übrigens:**

Der Autor des Rezeptes, Martin Häusling, sitzt nach der Teilnahme am Böll-Kampagnen-Seminar nicht nur auf dem Trecker des Kellerwaldhofes, sondern auch im Sessel des EU-Parlaments.

## Kartoffelbällchen

*Runde Sattmacher*

### **Das kommt rein:**

- 1 kg gekochte Kartoffeln
- 2 Eigelb
- 1 TL Salz
- 1 Prise Muskat
- 1 Ei
- Semmelbrösel
- Etwa 125g Weizenmehl
- Ausbackfett

### **So geht's:**

1. Die geschälten, frisch gekochten Kartoffeln durchpressen.
2. Eigelb, Salz und Muskat mit einer Gabel untermengen, das Mehl darüber streuen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu feucht, noch etwas Mehl zufügen.
3. Aus dem Teig kleine runde Bällchen formen.
4. Die Bällchen in geschlagenem Ei und Semmelbröseln wenden und in siedendem Fett ausbacken.

### **Tuning-Tipps:**

- gemahlene Mandeln in die Kloßmasse oder in die Panade geben und schon hat man leckere Mandelbällchen

### **Nachschlag:**

Angeblich soll Uli Gloger seine Kartoffelbällchen grün-lackiert auch als „Schweinchen“ beim „Tall Tower Tournament“- Bouleturnier in Bönen missbrauchen.

## Kartoffelbrot

*Eine leckere Beilage für jede Gelegenheit*

### **Das kommt rein:**

- 400 g Kartoffeln (vorwiegend fest kochende)
- 100 ml Wasser
- 400 g Vollkornmehl + Mehl für die Arbeitsfläche
- 1 Packung Trockenhefe
- 1 Ei
- Etwas Salz
- 1 Kastenform

### **Einfach zubereitet:**

1. Das Mehl mit Trockenhefe und Salz vermischen. Die geschälten Kartoffeln abtrocknen und fein reiben. Die geriebenen Kartoffeln mit 100 ml kochendem Wasser übergießen. Kartoffelmasse und das Ei der Mehlmischung zufügen.
2. Den Teig gut durchkneten (evtl. noch Mehl zugeben – es kommt immer darauf an, wie viel Wasser die Kartoffeln enthalten) und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen
3. Den Ofen auf 225°C vorheizen (Ober- und Unterhitze). Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal gut durchkneten und in die (vorher gefettete und bemehlte) Kastenform geben. Auf die mittlere Schiene des Ofens schieben. Eine Schüssel mit heißem Wasser auf den Ofenboden stellen.
4. Das Kartoffelbrot ca. 20 Minuten bei 225°C backen. Dann die Temperatur auf 200°C herunterschalten und das Kartoffelbrot auf die 2. Schiene von unten setzen. Weitere 30 Minuten backen.

### **Tuning-Tipps:**

- Gewürze: Alle möglichen getrockneten Sorten geben dem Brot enorm viel Geschmack
- Getrocknete Tomaten oder Nüsse verleihen einen Hauch von südlichen Gefilden
- Frisches Gemüse (Kartoffelstückchen, Lauch, etc...) kann auch verwendet werden
- Wer Vollkornmehl nicht mag, darf auch normales Mehl benutzen

### **Nachschlag:**

Wir empfehlen die Klopfprobe:

Einfach mit dem Fingerknöchel auf den Boden des Brotes klopfen. Hört es sich hohl an, ist das Brot fertig gebacken.

# Hauptgerichte

## Rotweinkartoffeln

*Rot getränkte Promille-Knollen*

### **Das kommt rein:**

- 600 g mittelgroße Kartoffeln
- 450 g Porree
- 350 g Gemüsezwiebel
- 100 g durchwachsener Speck
- 20 g gemahlene Mandeln
- 100 g Trockenpflaumen ohne Stein (Softpflaumen)
- 1 großer Zweig Thymian und Bohnenkraut
- 1 Flasche Rotwein (0,75 l)
- 2 EL Olivenöl
- frisch gemahlener Pfeffer und Salz

### **Einfach zubereitet:**

1. Die Kartoffeln schälen und halbieren. Porree putzen und in Stücke schneiden. Gemüsezwiebeln achteln.
2. Die Hälfte des Räucherspecks fein zerkleinern. Mit gemahlene Mandeln und 4 Esslöffel Rotwein verrühren und mit Pfeffer würzen. Die Farce in die Pflaumen füllen

(das geht am besten mit einem Spritzbeutel).

3. Den restlichen Speck grob würfeln und mit den vorbereiteten Zutaten in eine offenste Form schichten. Die Lagen zwischendurch salzen und pfeffern. Kräuter zusammenbinden, zufügen und alles mit der Flasche Rotwein begießen. Mit Olivenöl beträufeln und den Deckel auflegen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad – Umluft 170 Grad bzw. Gasherdstufe 3 – 4 – etwa 80 – 90 Minuten garen.

### **Tuning-Tipps:**

- Für Eilige: Die Farce einfach mit in die Form schichten.
- Als Beilage empfiehlt sich ein gutes Bauernbrot, das scheibenweise 10 Minuten im Backofen mitgeröstet werden kann, oder ein frischer Salat.

### **Nachschlag:**

Pro Person kostet das Gericht etwa 1,20 €. Der Wein kann Schlichtwein sein. Da Uschi Riekenbrauck das Rezept zur Zeit der 0,7l-Flaschen entwickelt hat, bleibt bei den heutigen Normflaschen noch ein halbes Glas als Aperitif übrig!

## Himmel und Erde

Das kleine klassische westfälische Glück

### **Das kommt rein:**

- 1 Kilo Kartoffeln
- 4 mittelgroße süß-saure Äpfel
- 4 mittelgroße Birnen
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 100 g Speck
- Frisch gehackte Petersilie
- Etwas Essig
- Salz und Pfeffer



Quelle: [www.Marions-Kochbuch.de](http://www.Marions-Kochbuch.de)

### **Einfach zubereitet:**

1. Kartoffeln, Äpfel und Birnen schälen, würfeln und zusammen mit einer halben Tasse Wasser etwa 25 Minuten kochen.
2. Eintopf stampfen, mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken
3. Zwiebeln in Ringe schneiden und im ausgelassenen Speck anbräunen.
4. Zwiebeln über das Gericht geben und heiß servieren

### **Tuning-Tipps:**

- Für Vegetarier: Statt Speck einfach Pinienkerne in Butter bzw. Öl rösten.
- Als Beilage empfiehlt sich:
  - Ein schönes Stück Rindfleisch (z. B. Hohe Rippe) als gekochte Beilage oder gewürfelt und mit den Zwiebeln angebraten.
  - Ganz klassisch mit gebratener Hausmacher Blutwurst (dann aber lieber die Birnen weglassen)
  - Bratwurst macht sich auch nicht schlecht
- Ein kühles Pils ist die Standard-Verdauungshilfe, bis der Korn auf den Tisch kommt!!!

### **Nachschlag:**

Entlehnt dem „Internationalem Bergkamener Kochbuch der Alltagsrezepte“ (1984 herausgegeben von der Kulturverwaltung Bergkamen). Die hergestellten 1.000 Exemplare tauchen immer wieder antiquarisch auf, z.B. bei Mephisto-Gordon in Unna (Tel: 02303-15500).

## Kartoffelauflauf

Eine kartoffelige Resterampe



Quelle: [www.oekoland-bayern.de](http://www.oekoland-bayern.de)

### **Das kommt rein:**

- Alle übrigen gekochten Kartoffelreste
- Alle Fleisch- und Schinkenreste aus dem Kühlschrank
- 1 Zwiebel
- 1 – 2 Eier
- 1 Tüte Backpulver oder artverwandtes
- 2 Esslöffel Semmelbrösel
- Alle Käsereste, gerieben
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Butter
- Pfeffer nach Schärfegrad
- Frischer Muskat nach Geschmack

### **Einfach zubereitet:**

1. Die Zwiebel schälen, würfeln und in Butter glasig dünsten. Die Fleischreste hacken und mit den in Butter gedünsteten Zwiebelwürfeln gut mischen.
2. Kartoffeln reiben, stampfen und zu Brei zerdrücken.
3. Fleisch und Kartoffelmasse in eine gut gefettete Auflaufform schichtenweise legen. Die Decklage muss aus Kartoffeln bestehen.
4. Salz, Milch und die gepressten Knoblauchzehe zusammenquirlen und über die Masse schütten.
5. Die Semmelbrösel, den geriebenen Käse und Butterflöckchen oben draufgeben.
6. Alles bei 225 Grad für ca. 50 Minuten (inkl. Aufwärmphase) in den Backofen geben.

### **Tuning-Tipps:**

- Statt Fleisch kann auch Gemüse (Blumenkohl, Spargel, Tomaten, Pilze, etc...) genommen werden
- Muskat kann bei Kartoffeln nie schaden

### **Nachschlag:** Auflauf - der Unterschied zu Gratin und Souffle

Eigentlich ist der Auflauf ein Überbegriff für alle Speisen, die aus mehreren Zutaten bestehen und im Ofen überbacken werden. Meist verwendet man das Wort allerdings für die Gerichte, die eine längere Garzeit benötigen. Dabei können schnelle Gratins (Ausnahme: Kartoffelgratin) oder leicht-luftige Souffles ebenfalls Aufläufe sein.

## Kartoffel-Käse-Torte

Mit herzlichen Grüßen von Vincent Kling

### **Das kommt rein:**

- ½ Liter Milch
- Alle Fleisch- und Schinkenreste aus dem Kühlschrank
- 4 Eier
- 100 g Parmesan
- 200 g Gruyère
- 200 g Kartoffel
- 1 kleine Stange Lauch
- 50 g Pfeffer, Muskat

### **Einfach zubereitet:**

1. Kartoffeln schälen (wenn es keine Ökokerföfeln sind, ansonsten kann die Schale ruhig dranbleiben), kochen und in Würfel schneiden.
2. Lauch waschen, blanchieren (für ca. 4 Minuten kochen und danach sofort in Eiswasser legen), und in Würfel schneiden.
3. Fleisch- und Schinkenreste schneiden, zusammen mit Lauch und Kartoffeln in eine Auflaufform oder eine hohe gebutterte Pfanne geben.
4. Die Käsesorten fein reiben, mit Milch und Eiern verquirlen und alles über das Gemüse geben.
5. Im Ofen backen, bis sich der Kuchen nach oben wölbt (ca. 30 Minuten bei 160 Grad).

### **Tuning-Tipps:**

- Tierliebende Menschen dürfen natürlich den Schritt 3 getrost auslassen und eine vegetarische Variante herstellen.

### **Nachschlag:**

Bei diesem Rezept sollte man darauf achten, dass der Käse nicht zu stark den wundervollen Geschmack der Kartoffeln überdeckt. Alleine deswegen empfiehlt sich gerade hier der Ankauf von Öko-Kartoffeln, die einfach einen intensiveren Eigengeschmack entwickeln als die Massenzuchtware.

## Hachis Parmentier

Ein sehr altes Rezept der bürgerlichen französischen Küche. Zugespielt von Vincent Kling

### **Fürs Kartoffelpürrée:**

- ½ Liter Milch
- 250 g mehlig Kartoffeln (sie sollten wirklich mehlig sein!)
- Etwas braune Butter
- Pfeffer, Salz, Muskat

### **So wird's gemacht:**

1. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser gut weich kochen. Die Milch separat auf den Herd stellen und zum Kochen bringen.
2. Die Kartoffeln abschütten, den Topf mit den abgeschütteten Kartoffeln wieder auf den Herd stellen. Den Topf mit Inhalt solange gut durchschütteln bis die Kartoffeln zerfallen sind und sich viel weißer Kartoffelflaum gebildet hat. Es geht bei dieser Prozedur darum, dass möglichst viel Wasser verdampft. Alles sollte heiß verarbeitet werden.
3. Die Kartoffeln durch die Presse drücken, die heiße Milch nach und nach dazugeben und mit dem Schneebesen alles durchschlagen. Butter unterarbeiten und mit Salz nachwürzen, sowie mit einer Prise Muskat vollenden.

### **Für die Fleischfüllung:**

- 250 g Hackfleisch (am besten nicht zu mageres Schweinefleisch wie Hals oder Bauch)
- 5 Zwiebeln
- 1 EL Majoran, getrocknet
- 1 Stange Lauch
- 1 Bund Petersilie, feingehackt
- 50 g durchwachsenen Speck
- 2 – 3 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 EL Butter

### **So wird's gemacht:**

1. 2 Zwiebeln würfeln, zusammen mit Speck und den in Scheiben geschnittenen Lauch in Butter gut anrösten. In eine Schüssel geben.
2. Das Hackfleisch und die restlichen gewürfelten Zwiebeln dazugeben. Mit Pfeffer, Salz und Muskat durchmengen und würzen. Alles gut durchkneten.
3. In der Pfanne mit etwas Butter unter ständigem Kneten anbraten, so dass die Masse nicht mehr roh ist. Zum Schluss eine halbe Tasse Wasser darunter mengen, so dass eine cremige Konsistenz erreicht wird. Pfeffer und salzen.

### **Der Abschluss:**

Eine Gratinform gut ausbuttern und abwechselnd mit dem Püree und dem Hachis (deutsch Haschee) aufschichten. Die Oberfläche wird mit geschmälzten Zwiebeln gedeckt. Im Ofen 20 Minuten garen.

# Nach(t)tisch

## Kartoffel Muffins

*Kartoffeln mal anders*

### **Das kommt rein (für 12 Stück):**

- 750 g Kartoffeln
- 500 g Karotten
- 300 g Kichererbsen
- 2 Chili-Schoten (frisch zerhackt oder getrocknet und gemahlen)
- 1,5 EL Kräutersalz und Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 TL Zucker
- 1 TL Backpulver
- Muskat, frisch gerieben

### **Einfach zubereitet:**

1. Kartoffeln und Möhren schälen und fein raspeln, in ein Leinentuch geben und auspressen, die Flüssigkeit aufheben und bis ca. 250 ml auffüllen.
2. Kichererbsen, Pfefferkörner und Chilischoten zusammen mahlen, übrige trockene Zutaten dazu und vermischen.
3. Kartoffeln und Möhren vermengen, dann die trocknen Zutaten dazu, alles gut vermischen, die ausgepresste und aufgefüllte Flüssigkeit einschließlich der Stärke (ausgepresste) zu der Masse geben, gut vermischen und in ein ausgefettetes Muffinbackblech (alternativ gibt es Muffinpapierformen im gut sortierten Supermarkt) geben.
4. In den kalten Backofen und bei ca. 130°C Umluft ca. 40-50 min backen

### **Tuning Tipps:**

- Die Muffins selbst sind sehr sättigend und brauchen eigentlich keine weitere Beilage. Natürlich kann man aber gerne alles Mögliche dazu servieren.

### **Nachschlag:**

Die Kartoffelmuffins sind eigentlich eher ein Zwischengang als ein Nachtisch. Sie schmecken aber zu jedem Zeitpunkt gut.

## Marzipan – Kartoffeln

*Für die LiebhaberInnen der süßesten Kartoffel-Variante*

### **Das kommt rein:**

- 200 g Marzipan-Rohmasse
- 150 g Puderzucker
- 1 EL Kirschwasser
- 1 TL Kakaopulver

### **Einfach zubereitet:**

1. Puderzucker gut durchsieben und zusammen mit der Marzipan-Rohmasse und dem Kirschwasser zu einem Teig verkneten. Es muss so lange geknetet werden, bis man nichts mehr vom Puderzucker sieht.
2. Den Teig zu kleinen Kugeln formen, in eine Schüssel geben und mit Kakaopulver bestäuben. Die Schüssel mit den Kugeln und dem Kakao so lange schwenken bis die Kartoffeln alle braun sind.

### **Tuning-Tipps:**

Passt exzellent zu einem guten (ökologisch angebauten und fair gehandelten) Kaffee oder Espresso an das Ende einer Tafelrunde. Auf Trödelmärkten (oder z.B. bei [http://www.shopzilla.de/8B--Geschirr\\_-\\_att675240--675247-\\_cat\\_id--15743](http://www.shopzilla.de/8B--Geschirr_-_att675240--675247-_cat_id--15743)) findet man ab und an noch Etageren, manchmal auch unter dem schöneren Begriff Bonbonnierent.

### **Nachschlag:**

Statt der kulturlosen Marzipan-Masse heutiger Zeit empfehlen wir das **Königsberger Marzipan**. Das ist eine sich seit dem 18. Jahrhundert in Königsberg entwickelnde Art der Marzipan-Herstellung. Aus der Schweiz eingewanderte Konditoren stellten durch intensives Kneten einen kompakten Teig her, der sich aus folgenden Zutaten zusammensetzt:

- 250g geschälte, 10 Minuten in heißem Wasser gebadete und danach getrocknete, selbst gemahlene, süße und bittere Mandeln (2-5%)
- 250gr fein gesiebten Puderzucker (ostpreußisch Farin),
- etwas Rosenwasser,
- 2 Eiweiß
- 5 Spritzer Zitronensaft

## Süßkartoffelkuchen

Die amerikanische Nachtisch-Alternative

### **Für den Tortenboden:**

- 175 g, Vollkorn Butterkekse (Graham Crackers sind am besten)
- 2EL Zucker
- 70g Butter (sollte schon weich sein)

### **Für den Kuchen**

- 500 g Süßkartoffeln
- 100g Butter (sollte schon weich sein)
- 175g Zucker
- 125ml Milch
- 2Eier
- etwas Muskat und Zimt
- 1 Packung Vanillezucker

### **Der Tortenboden:**

1. Kekse sehr klein zerkrümeln. Dies funktioniert am besten, wenn man sie in einen festen Plastikbeutel gibt und dann mit einem Nudelholz darüber fährt.
2. Alle weiteren Zutaten dazugeben und alles schnell zu einer krümeligen Masse vermischen. Diese Masse in eine Springform geben und kalt stellen - fertig ist die klassische Piecrust.

### **Der Kartoffelkuchen:**

1. Süßkartoffeln in der Schale gut 40 Minuten kochen, bis sie ganz weich sind. Mit kaltem Wasser abschrecken und die Schale entfernen.
2. Die Süßkartoffeln in einer Schüssel fein zerdrücken, Butter dazugeben und mit dem Mixer durchrühren. Zucker, Milch, Eier und Gewürze hinzufügen.
3. Die Füllung in die Piecrust geben und den Kuchen bei 175 Grad etwa 50 Minuten backen.

### **Tuning-Tipps:**

- Wer keine Vollkorn Butterkekse findet, kann gerne normale Butterkekse verwenden.
- Schmeckt am Besten mit lauwarmem Vanille-Eis und etwas Zimt
- Wer mag, kann auch Haselnüsse zum Teig zugeben.

## Kartoffel-Tipps

### **Kartoffelkalender**

Frühkartoffeln werden bei uns zwischen Juni und August geerntet. Unter Folien gibt es aber schon ab Mitte Mai die Öko-Frühkartoffeln.

August bis Mitte Oktober wird das mittelfrühe bis späte Ackergold aus der Erde geschürft.

### **Kauftipps**

Auf Druckstellen, Grün- oder Schwarzflecken achten. Keime meiden. Gewaschene Kartoffeln sind nur begrenzt haltbar. Bei Frühkartoffeln sollte die Schale leicht mit den Fingern abreibbar sein.

Da sich Stärke bei Temperaturen rund um den Gefrierpunkt in Zucker umwandelt, sollten Kartoffeln nicht zu lange im Kühlschrank lagern.

Kühle trockene Keller sind der beste Ort. Da Bauern und Ökohandel über selbige oder andere angemessene Lagerräume verfügen, empfehlen wir den wöchentlichen Bedarfseinkauf!

Bei Licht bildet sich gesundheitsschädliches Solanin auf der Kartoffel (die Grünfärbung zeigt die Gefahr an).

### **Portionierung**

Ein Kilogramm reicht als Sättigungsbeilage für 5 Personen mittleren Hungers.

### **Nährwerte**

Kartoffeln haben kein Fett und kein Cholesterin.

332 kJ/79kcal, 2g Protein, 18g Kohlehydrate, 6mg Natrium pro 100g Gramm Rohkartoffel.

### **Grundverarbeitungsregeln**

Das optimale Schälmesser ist das Windmühlen-Hübelchen mit Sichelklinge (in Unna noch bei Dorpmüller käuflich erwerbbar). Andere Kartoffelschälgeräte sind Geschmackssache.

Da unter der Schale viele wichtige Spurenelemente leben, ist bei Ökoanbau zum Mitverzehr der Schalen zu raten. Das Kartoffelbürsten erfordert harte Borsten!

Verfärbte Stellen und Keime sollten rausgeschnitten werden.

Die Garzeit in heißem Salzwasser beträgt ca. 27 Minuten. Der Gabelstich zeigt den Garheitsgrad an. Die Blanchierzeit beträgt drei bis fünf Minuten.

Vincent Kling empfiehlt festkochende Kartoffeln nur für den Kartoffelsalat. Außerdem schmecken alle Sorten je nach Boden anders, deshalb dem leckeren Lieferanten aus der Region besser die Treue halten!

**Kartoffelsorten**

Festkochend:	Agata, Belana, Cilena, Ditta, Nicola, Sieglinde
Vorwiegend festkochend:	Atica, Christa, Gloria, Hela, Marabel
Mehlig:	Aula, Karlena (Für Püree, Suppen, Eintöpfe und Alutuffeln)
Knödelkartoffel:	Irmgard
Rote Kartoffel:	Laura
Sondersorten:	Forelle, Bamberger Hörnchen, "La Ratte"
Bedrohte Sorte:	Linda (mehr dazu unter <a href="http://www.wikipedia.de">www.wikipedia.de</a> )

**Exzellente Kartoffel-Koalitionspartner**

- Petersilie, Minze, Dill, Estragon, Fenchel, Schnittlauch und natürlich Muskat
- saure Sahne, Butter
- Mais, würziges Blattgemüse, Bohnen (frisch oder getrocknet) und Zwiebeln
- fast alle Fleischsorten und -arten, Schinken, Speck
- alle Fische bis auf Karpfen

## Kartoffel-Geschichte/n

Die Kartoffel war von den peruanischen Hochlandindianern schon Jahrhunderte lang zum Volksnahrungsmittel entwickelt worden – inklusive gefriertrocknungsähnlicher Wintervorratsbildung.

Die spanischen Konquistadoren nutzten sie nur als Blütenschmuck am Madrider Hof. Der erste Kartoffel-Nahrungsmittel-Importeur war der irische Sklavenhändler Hawkins, allerdings ohne nennenswerte Resonanz.

Der Seeräuber (auf dem zweiten Bildungsweg Admiral) Sir Walter Raleigh, bzw. sein begleitender Botaniker, begannen mit dem Anbau der Knolle in Europa um 1600.

Erst der Alte Fritz (1712-1786) machte die Deutschen zu Kartoffelessern, die dann zeitweise auf einen Jahresverbrauch von 120 Kilogramm im Jahr kamen.

Neben den Unnaer Bauern bauten viele Bergarbeiterfamilien ihren Kartoffelbedarf selbst an.

In der kurzen Unna-Frites-Blütezeit, Anfang der 80er Jahre des letzten Jahrhunderts, ließen sich namhafte Unnaer Bauern als Industrie-Pommes-Zulieferer anwerben. Die Zeit der geschmacksarmen Großknollen endete schnell und für die Bauern auch teuer.

Heute bauen alle Biobauern, einige Biogärtner und auch einige konventionelle Bauern Kartoffeln für den heimischen Markt an.

Mit der Marke „Unsere Knolle“ wurde in den letzten Jahren der regionale Kartoffelkreislauf ermuntert. Wer keinen eigenen Garten hat, kann rund um den Stockumer Hofmarkt Ackerstreifen pachten und sich auch der Knollenzucht widmen.

Auf dem Ostendorff-Hof werden seit mindestens 135 Jahren Kartoffeln angebaut.

### **Knollige Links:**

<http://www.potatomuseum.com/>

<http://www.kartoffelmuseum.de/>

[http://en.wikipedia.org/wiki/The\\_Great\\_Hunger](http://en.wikipedia.org/wiki/The_Great_Hunger)

[http://en.wikipedia.org/wiki/Cecil\\_Woodham-Smith](http://en.wikipedia.org/wiki/Cecil_Woodham-Smith)

[http://de.wikipedia.org/wiki/Irland\\_\(Insel\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Irland_(Insel))

<http://www.cipotato.org/>

# Die Kartoffel in Heinrich Bölls Werken

## Am Rande der Stadt (1937 / 1938)

„Johannes hatte inzwischen begonnen, ein Mittagessen zu kochen, und erwies sich als ein wahrer Meister der Kochkunst; angesichts der wunderbaren Bratkartoffeln, die mit Speck gebraten waren, der riesigen Schüssel Wirsing und eines Haufens Spiegeleier und eines wunderbaren Mokka, der zum Nachtsch bereitstand. lief den beiden Zuschauern das Wasser im Mund zusammen..“.

aus: *„Werke. Kölner Ausgabe Band 1“ von Heinrich Böll, Herausgegeben von J.H. Reid, © 2004 by Verlag Kiepenheuer & Witsch GmbH & Co. KG, Köln.*

## Unberechenbare Gäste (1954)

„Es kommen Tage, wo der bloße Anblick frischgekochter gelber Kartoffeln mir das Wasser in den Mund treibt; denn schon lange, dies gebe ich nur zögernd und mit heftigem Erröten zu, schon lange verdient unsere Küche die Bezeichnung bürgerlich nicht mehr.“

aus: *„Werke. Kölner Ausgabe Band 7“ von Heinrich Böll, Herausgegeben von Ralf Schnell, © 2006 by Verlag Kiepenheuer & Witsch GmbH & Co. KG, Köln.*

## Ansichten eines Clowns (1963)

### **Gespräch zwischen Hans Schnier und seinem Vater:**

»Ruhig, ruhig«, sagte ich, »du wirst dich wundern; die erstaunlichste Erfahrung unserer Kindheit war die Erkenntnis, daß wir zu Hause nie richtig zu fressen bekamen.«

Er zuckte zusammen, als ich fressen sagte, schluckte, lachte dann knurrend und fragte: »Du meinst, ihr wärt nie richtig satt geworden?«

»Genau das«, sagte ich ruhig, »wir sind nie richtig satt geworden, wenigstens zu Hause nicht. Ich weiß bis heute nicht, ob es aus Geiz oder aus Prinzip geschah, mir wäre lieber, ich wüßte, daß es aus Geiz geschah, aber weißt du eigentlich, was ein Kind spürt, wenn es den ganzen Nachmittag Rad gefahren, Fußball gespielt, im Rhein geschwommen hat?«

»Ich nehme an, Appetit«, sagte er kühl.

»Nein«, sagte ich, »Hunger. Verdammt, wir wußten als Kinder immer nur, daß wir reich waren, sehr reich, aber von diesem Geld haben wir nichts gehabt, nicht einmal richtig zu essen.«

»Hat es euch je an etwas gefehlt?«

»Ja«, sagte ich, »ich sag's ja: an Essen, und außerdem am Taschengeld. Weißt du, worauf ich als Kind immer Hunger hatte?«

»Mein Gott«, sagte er ängstlich, »auf was?«

»Auf Kartoffeln«, sagte ich. »Aber Mutter hatte damals schon den Schlankheitsfimmel, du weißt ja, sie war immer ihrer Zeit voraus, und es wimmelte bei uns ständig von irgendwelchen dummen Schwätzern, von denen jeder eine andere Ernährungstheorie hatte, leider spielte in keiner einzigen dieser Ernährungstheorien die Kartoffel eine positive Rolle. Die Mädchen in der Küche kochten sich manchmal welche, wenn ihr aus wart: Pellkartoffeln mit Butter, Salz und Zwiebeln, und manchmal weckten sie uns, und wir durften im Schlafanzug runterkommen und uns unter der Bedingung absoluter Verschwiegenheit mit Kartoffeln vollschlagen. Meistens gingen wir freitags zu Wienekens, da gab es immer Kartoffelsalat, und Frau Wieneken häufte uns den Teller besonders hoch voll. Und dann gab es bei uns immer zu wenig Brot im Brotkorb, eine knappe, beschissene Angelegenheit war das, unser Brotkorb, dieses verdammte Knäckebrot, oder ein paar Scheiben, die »aus gesundheitlichen Gründen« halb trocken waren, wenn ich zu Wienekens kam und Edgar hatte gerade Brot geholt, dann hielt seine Mutter mit der linken Hand den Laib vor der Brust fest und schnitt mit der rechten frische Scheiben ab, die wir auffingen und mit Apfelkraut beschmierten.«

aus: *„Werke. Kölner Ausgabe Band 13“ von Heinrich Böll, Herausgegeben von Árpád Bernáth, © 2006 by Verlag Kiepenheuer & Witsch GmbH & Co. KG, Köln.*

**Verwendung der Zitate ausschließlich mit Genehmigung des Verlags Kiepenheuer & Witsch.**

## **Kartoffelweisheiten à la Ostendorff**

### **„Fallen lassen wie eine heiße Kartoffel.“**

Angela Merkel hat von Helmut Kohl diese Art des Dankesbeweises gelernt und an ihm als dickster Kartoffel ihr Meisterstück geliefert. PellkartoffelpellerInnen pellen inzwischen mit Holzdreispitzhilfe. Heiße Kartoffeln sind leckere Nahrungsmittel, die behandle ich pfleglich und so behandle ich auch Freunde und Mitarbeiter.

### **„Die dümmsten Bauern haben die dicksten Kartoffeln.“**

Es wäre zynisch, das böse Sprichwort auf die Kollegen anzuwenden, die sich in den achtziger Jahren an Unna-Frites verkauften und geschmacksarme Großknollen als Industrielieferer anbauten, bis die Firma pleite machte. Meine Kartoffeln und meine Hofbilanz können sich sehen lassen. Bauernschläue setzt auf Klasse und nicht nur auf Masse.

### **„Kartoffeln aus dem Feuer holen.“**

Esskastanien gibt es bei uns eher wenig, aber geröstete Kartoffeln holte ich immer gern aus dem Kartoffelfeuer, ohne mir die Finger zu verbrennen. Aber auch in heißen politischen Situationen bin ich gern zur Stelle mit ruhiger Hand. Das war ich schon bei den Treckerblockaden zur Tschernobylzeit am Hochtemperaturreaktor in Hamm oder bei Koalitionsverhandlungen im Kreistag und Berlin.

### **„Rein in die Kartoffeln - raus aus den Kartoffeln“**

Ist leider oft Trumpf, aber nicht bei mir, in der Landwirtschaft und bei den Grünen. Nachhaltigkeit ist der Gegenbegriff, den ich zu leben versuche. Deshalb will ich meine Arbeit so auch im Bundestag fortführen.



*Der Meister (Vincent Klink, rechts) und ein Mitesser*

Letzterer regt nicht nur seinen Speichelfluss regelmäßig über [www.wielandshöhe.de](http://www.wielandshöhe.de) an.

Vincent Klinks Lebensmittelveredlungsblatt

„Häuptling eigener Herd – Wir schnallen den Gürtel weiter“ geht ins 10. Jahr.

„Vom Häuptling zum Medizinmann“, die Böll-AnStiftung, rührt in die gleiche Richtung an.