

*Kartoffeln aus
Thüringen sind lecker!*



Kids an die Knolle

*Leckere Kartoffel-Rezepte
der Thüringer Schülerköche & ihrer prominenten Paten*

- S. 3** **Grußwort der Thüringer Landwirtschaftsministerin Birgit Keller**
- S. 4** **Kids an die Knolle- der Förderverein Heichelheimer Kartoffel e.V.**
- S. 5** **Thüringer Schülerkochpokal- ein Kochwettbewerb mit Anspruch und Tradition**
- S. 6** **Wissenswertes rund um die Kartoffel**
- S. 11** **Ein Kartoffelmandala zum Ausmalen**
- S. 12** **Rezepte der Landessieger und Teilnehmer des Thüringer Schülerkochpokals 2015/2016**
- S. 20** **Lieblingsrezepte der Promis von "Kids an die Knolle"**
- S. 30** **Spaß mit der Kartoffel**

Impressum/ Herausgeber

Förderverein Heichelheimer Kartoffel e.V. / THÜKAV e.V.

Weg nach Schwerstedt 16

99439 Heichelheim

Tel. 03643 420496

Mail: info@karland.de

www.heichelheimer-kartoffel.de





Liebe Leserinnen, liebe Leser, liebe Kinder,
als Landwirtschaftsministerin habe ich regelmäßig mit Kartoffeln zu tun und mit den Menschen, die sie anbauen. Ob es um die Ernte geht, die Verarbeitung oder die Wahl der Kartoffelsorte des Jahres. Die Kartoffel spielt, gerade hier in Thüringen, eine wichtige Rolle und kommt regelmäßig auf den Tisch. Zum Glück, denn sie schmeckt gut, ist gesund und, je nach Zubereitung, sehr vielseitig. Ihr Anbau stärkt die Landwirtschaft im Freistaat.

Im 16. Jahrhundert kam die Kartoffel aus Südamerika nach Europa, zusammen mit Mais, Paprika und Tomaten. In Südamerika wurden Kartoffeln schon vor mehreren tausend Jahren angebaut. Nach dem Einzug in Europa wurde sie wegen ihrer schönen Blüte zunächst als Zierpflanze angebaut. Vom Ziergewächs zu einer der wichtigsten Ackerpflanzen brauchte sie in Europa über 150 Jahre. Erst während der Hungersnot zur Wende vom 18. zum 19. Jahrhundert wurde die Kartoffel zum Volksnahrungsmittel und zeitweise sogar zur Hauptnahrungsquelle. In Deutschland hatte der Preußenkönig Friedrich der Große die Vorzüge der Kartoffel erkannt. Er ließ Kartoffeläcker anlegen, um die Bevölkerung ernähren zu können.



Inzwischen ist die Kartoffel nicht nur in Thüringen überaus beliebt und aus unserem Speiseplan nicht mehr wegzudenken. Wurde sie einst als Arme-Leute-Essen und Dickmacher verachtet, genießt sie heute einen sehr guten Ruf. Kartoffeln sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, dabei arm an Kalorien. In Deutschland werden jährlich etwa 52 Kilogramm pro Kopf verzehrt, im Klostland Thüringen sollen es sogar 15 Kilo mehr sein.

Die Thüringer Kartoffel hat es also verdient, in einer eigenen Broschüre besonders gewürdigt zu werden. Beim Lesen und beim Nachkochen der Rezepte wünsche ich Euch und Ihnen viel Freude und guten Appetit!

Kids an die Knolle

Förderverein
Heichelheimer Kartoffel e.V.



Unter der Schirmherrschaft von Thüringens Ministerpräsident Bodo Ramelow und Landwirtschaftsministerin Birgit Keller organisiert der Verein seit vielen Jahren den Wettbewerb "Kids an die Knolle" unter Kindergruppen aus Vor- und Grundschule aus ganz Thüringen. Start ist in jedem Jahr das Kartoffellegen im Mai mit Kindern und Prominenten in Heichelheim und anderen Orten in Thüringen. Während des Jahres greifen die Kinder Themen rund um die Kartoffel und die heimische Landwirtschaft auf und beschäftigen sich so aktiv mit den Themen, Gesundheit, Ernährung, Kultur, und Natur. Im September folgt die traditionelle Kartoffelernte der selbst gelegten Knollen. Unter großer Medienpräsenz ernten die Kinder gemeinsam mit Prominenz aus Politik, Wirtschaft und Kultur ihre Kartoffeln mit der Hand. Den Abschluss bildet die Präsentation der Kartoffelprojekte der Kinder im November.



Der Förderverein "Heichelheimer Kartoffel" e. V. möchte in der Thüringer und der Weimarer Region die Kultur sowie Heimat- und Brauchtumspflege beleben und fördern. Insbesondere die Kulinarik und der Bezug zur Natur und zur Landwirtschaft spielen hierbei eine große Rolle. Wir sind ein offener Verein und freuen uns über interessierte Mitglieder, die dem Verein und somit auch die Thüringer Kartoffel aktiv oder durch finanzielle Unterstützung stärken.

Ziel ist die Erhöhung des Bekanntheitsgrades der Thüringer Kartoffeln und weiterer einheimischer Produkte und die Schaffung von Identität dieser Produkte mit der Region, die mehr sind als nur Grundnahrungsmittel. Der Förderverein "Heichelheimer Kartoffel" e.V. bündelt gemeinsame Initiativen von Unternehmern, Kommunalpolitikern und interessierten Bürgern und ist u. a. als Organisator der Aktivitäten rund um die „Kartoffelkult(ur) Heichelheim“ tätig. Mehr Informationen unter www.heichelheimer-kartoffel.de.

Der Schülerkochpokal ist ein Kochwettbewerb für Mädchen und Jungen der Klassenstufen 5 bis 12 und versteht sich dabei als Botschafter und Plattform für die Förderung einer gesunden, ausgewogenen Ernährung von Kindern und Jugendlichen, von Esskultur und Gemeinschaft. Initiiert von KOCHEN macht Schule® und gefördert durch Thüringer Energie (TEAG), vermittelt der Schülerkochpokal über theoretische Ernährungsbildung hinaus vor allem eines: Handwerk und Praxis.

Aufgabe der Teilnehmer ist es, unter einem jährlich wechselnden Wettbewerbsmotto eigene Rezeptideen für ein klimafreundliches Drei-Gänge-Menü für vier Personen zu kreieren und umzusetzen. Die Verwertung von regionalen und saisonalen Produkten steht dabei im Fokus. Es gilt, das eigens kreierte Menü nach 120 Minuten Zubereitungszeit einer fachkundigen Jury vom Bund der Köche Erfurt e.V. zu präsentieren. Verkostet und bewertet werden die Menüs von der Jury auf Grundlage eines einheitlichen Bewertungskataloges, der auch die Klimabilanz des Menüs berücksichtigt.

Gekocht wird von Januar bis April in zwei Vorrundenwettbewerben, wobei jeweils eine maximale Punktzahl von 100 erreicht werden kann. Die fünf punktbesten Teams qualifizieren sich für das Landesfinale im Mai. Weitere Informationen zum Wettbewerb, zu den Teams und ihren Menüs finden Sie unter www.schuelerkochpokal.org bzw. www.kochen-macht-schule.org.

Als Belohnung wurde für alle beteiligten Schülerteams des diesjährigen Schülerkochpokals der Heichelheimer Kartoffeltag, mit Unterstützung durch das Thüringer Agrarmarketing im Ministerium für Infrastruktur und Landwirtschaft (TMIL) und durch das Thüringer Ministerium für Jugend, Bildung und Sport (TMJBS) durchgeführt. Ganz praktisch konnten die Schüler die verschiedenen Verarbeitungsprozesse der Erdäpfel von der der Ernte über die Weiterverarbeitung, bis hin zum Weg in den Supermarkt kennenlernen in der Kartoffelabpackung der Firma KARLAND Agrarprodukte GmbH & Co. KG Heichelheim.



Von der Zierpflanze zur Gourmetknolle

Wissenswertes rund um die Kartoffel

Die Indianer Perus bauten schon 2000 Jahre vor Christi Kartoffeln in ihrer Urform an. Von Südamerika nach Europa kam das Nachtschatten-gewächs *Solanum tuberosum* erst 1570 mit den spanischen Eroberern und wurde Ende des 16. Jahrhunderts meist jedoch als Heil- oder Zierpflanze bekannt. In botanischen Gärten und fürstlichen Höfen waren die hübschen weißen und violetten Blüten als Schmuck beliebt. Man hielt die Knollenfrucht sogar für giftig, da man versuchte, die grüngiftigen Beerenfrüchte zu essen.



Erst Mitte des 18. Jahrhunderts, als es in Preußen eine große Hungersnot gab, ließ Friedrich der Große die Knollen auf seinen Feldern vehement anbauen und bewachen und erließ den Kartoffelbefehl mit diversen Edikten und dem Aufruf: „Die Wurzeln sollt ihr essen nicht die Früchte“. Die Kartoffel wurde für tausende Menschen überlebenswichtig und somit ein Grundnahrungsmittel in deutschen Küchen.

Als Mittel gegen Hunger setzte die Kartoffel sich in deutschen Küchen durch. Weltweit gehört die Knolle nach Reis, Mais und Weizen heute zu den wichtigsten Nahrungsmitteln. Kartoffeln lassen sich auf vielfältigste Weise variieren. Man kann sie kochen dämpfen, dünsten, stampfen, braten, schmoren oder frittieren, aus ihnen werden Salat, Suppen, Pürees, Klöße, Aufläufe, Aufstriche und Mehlspeisen zubereitet. Auch in der Industrie findet sie vielfältige Verwendung zur Herstellung von Papier, Pappen, Klebstoffen, Bioplastik oder Biosprit.

Kartoffeln zählen zu den gesündesten, ertragreichsten und preiswertesten Hauptnahrungsmitteln der Welt und haben es buchstäblich in sich. Sie enthalten viel Vitamin C, Magnesium, Eisen, Kalium und Kalzium, weitere Vitamine und Mineralstoffe, doppelt so viel Eiweiß wie Weizen, 10-30 % Stärke (Kohlenhydrate), also ein Energiespender und Sattmacher, ein super Kraftpaket mit nur 1% Fett und mit 72 kcal pro 100g Kartoffeln sehr kalorienarm und ein echtes veganes Produkt.



Kartoffeln sind anpassungsfähig und wachsen in fast jedem Klima und benötigt nur verhältnismäßig wenig Wasser. Wir werden nicht müde, es zu betonen. Die Kartoffel ist besser als ihr Ruf.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für eine vollwertige Mischkost rund 50 % des täglichen Kalorienbedarfs mit Kohlenhydraten zu decken. Gerade für Ausdauersportler liefert die Kartoffel eine extra Portion Energie, denn Kohlenhydrate werden in Muskel und Leberdepots des Körpers in Form von Glykogen gespeichert. Als Salz-, Back- oder Pellkartoffel und zusammen mit einer leckeren Portion Kräuterquark, der reichlich Proteine liefert, kann sie hervorragend als Regenerationsmahlzeit nach dem Sport eingesetzt werden. Also ran an die Kartoffel und rein in die Laufschuhe.

Verschiedene Kartoffelsorten und unterschiedliche Kocheigenschaften

Wissenswertes rund um die Kartoffel

Weltweit gibt es etwa 5000 Kartoffelsorten. In Deutschland sind etwa 150 Speisekartoffelsorten durch Kartoffelzüchter zugelassen. Kartoffeln sind wie ein guter Wein. Jede Sorte ist in jedem Jahr auf jedem Boden etwas anders im Geschmack und Stärkegehalt. So sind Kartoffeln, die auf den schweren, humushaltigen Lehm Böden Thüringens wachsen, in der Regel stärkehaltiger und damit mehlig. Also bestens geeignet für die Thüringer Klöße. Wer Kartoffeln kauft, richtet sich am besten nach ihrem Verwendungszweck, also den drei Kochtypen, die auf den Netzen und Packungen mit einem Farbcode angegeben sind.



Farbcode Grün: Festkochende Sorten haben einen geringeren Stärkegehalt, sind schnittfest, feinkörnig und die Schale platzt nicht auf beim Kochen. Sie eignen sich besonders für Salate, Bratkartoffeln, Gratin. Zu den bekannten Sorten gehören Princess, Belana oder Allianz.

Farbcode Rot: Die vorwiegend festkochenden Sorten mit mittlerem Stärkegehalt sind die Allrounder. Sie sind trockener als die festkochenden Sorten, geschmacklich intensiver und fallen beim Kochen nicht auseinander. Gebraten geben sie eine schöne braune Färbung und eignen sich auch als Pommes frites, Pellkartoffel, Salz- und Bratkartoffeln, Eintöpfe. Beliebte Sorten sind Gala, Marabel, Toscana, oder Queen Anne.

Farbcode Blau: Mehligkochende Kartoffeln sind meist spätere Reifegruppen und schmecken daher kräftig und aromatisch. Ihr Fleisch ist grobkörnig, trocken und sehr weich. Bei längerer Garzeit zerplatzen sie. Mehligke Kartoffeln eignen sich für Kartoffelpüree, Klöße, Gnocchi und Suppen. Sie haben einen hohen Stärkegehalt. Zu den beliebten Sorten gehören Melody, Lilly oder Agria.

Bei **Bio- Kartoffeln** werden grundsätzlich die gleichen Sorten angebaut, wie im konventionellen Bereich. Verwendungszweck und Kundenwünsche spielen auch im Bio- Anbau die größte Rolle. Bio-Kartoffeln sind aufwendig im Anbau. Gesundes Pflanzgut, richtige Standortwahl und Timing sind noch präziser zu wählen. Bio-Kartoffeln müssen optimale Umweltbedingungen haben, damit sie gesund heranwachsen. Statt Mineraldünger werden organische Dünger wie Stallmist verwendet. Auch auf viele Pflanzenschutzmittel verzichten die Bio-Bauern. Die Ernte und Lagerung unterscheidet sich nicht wesentlich. Bio-Ware unterliegt strengen Kontrollen und Richtlinien.



Kartoffeln als gesundes Produkt liegt voll im Trend. Schließlich ist es für **Vegetarier und Veganer** ein Produkt mit vielfältigen Möglichkeiten. Oft wird die Kartoffel auch „die Zitrone des Nordens“ genannt, denn 100g Kartoffeln enthalten 17mg Vitamin C, das ist mehr als beispielsweise in einem Apfel. Beim Schälen und Kochen geht ein Teil verloren. Deshalb ist es besser die Kartoffeln nach dem Kochen zu pellen. Beim Frittieren bleibt der Vitamingehalt besser erhalten. Die plötzliche Hitze stoppt die Enzyme die für den Verlust verantwortlich sind, jedoch wird beim Braten und Frittieren viel Fett benötigt. Unschlagbar in Sachen Vitamin-C- Erhalt ist die klassische Backkartoffel im Backofen.

Der Weg in den Supermarkt

Anbau, Ernte und die Kartoffel-Lagerung

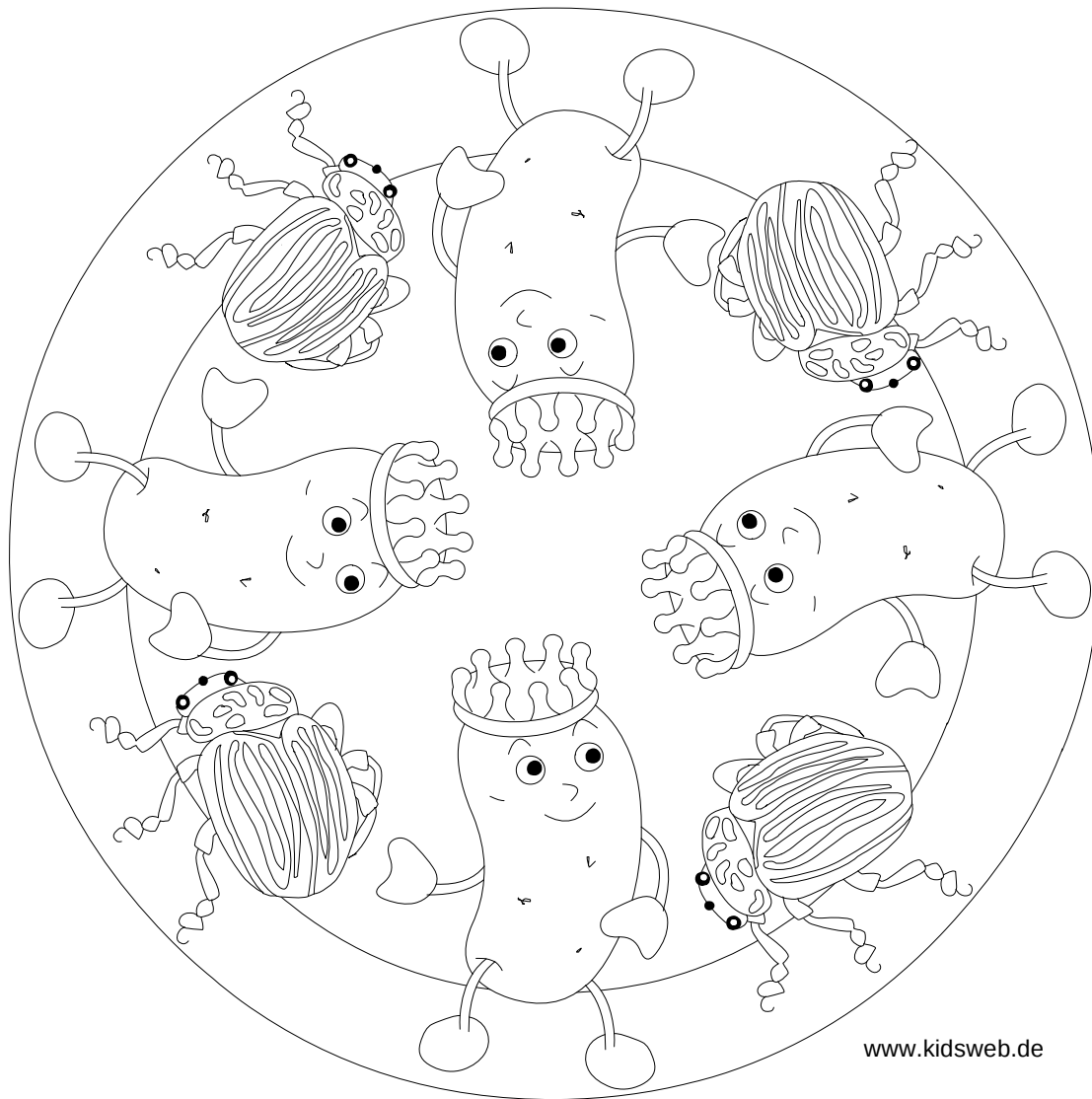
Wissenswertes rund um die Kartoffel

Kartoffelzuchtbetriebe entwickeln kontinuierlich neue, verbesserte Sorten. Grundsätzlich sind Ziele der Neuzüchtung vor allem ein hoher Ertrag, größere Widerstandsfähigkeit gegenüber Kartoffelkrankheiten und Schädlingen, ein guter Geschmack sowie positive Verarbeitungseigenschaften, gute Lagereignung und Unempfindlichkeit gegenüber Beschädigungen sind wichtig.



Etwa 100- 140 Tage nach dem Legen werden die Kartoffeln gerodet mit modernen Maschinen, auf denen Kraut, Steine und Erdkluten von den Kartoffeln getrennt werden. Die Lagerung erfolgt lose oder in Kisten bei guter Belüftung und optimalen Temperaturen. Jetzt sind Proben wichtig, um die Qualität zu checken - Sorte, Größe, Stärkegehalt, Schalenfestigkeit und eventuelle Mängel werden untersucht. Über Fließbänder und Siebe werden die Kartoffeln sortiert, gewaschen, getrocknet und sogar gebürstet oder poliert. Anschließend werden die Kartoffeln über exakte Waagen in die verschiedenen Verpackungen abgepackt. Dabei bekommt jede Verpackung eine Chargennummer, Abpackdatum, Sortenname und der Kochtyp sind gut sichtbar. Somit ist eine Rückverfolgbarkeit vom Supermarkt bis zum Anbau und dem jeweiligen Landwirt gewährleistet.

Wenn Kartoffeln gelagert werden sollen, sind ein frostfreier, trockener Keller oder Speisekammer nötig. Die Temperatur sollte 4-10°C betragen. Ansonsten beginnen die Kartoffeln zu keimen. Bei zu kalter Lagerung werden Kartoffeln süßlich, da die Stärke in Zucker umgewandelt wird.



www.kidsweb.de

Erdäpfelvariationen

Menü der "Kartoffelkäfer"

Staatl. Regelschule Robert Bosch, Arnstadt

Landessieger des
19. Schülerkochpokals
Thüringen 2015/2016

Vorspeise: Kartoffel-Mais-Suppe mit Kartoffelstangen

Zutaten:

500 g Kartoffeln mehlig
70 g Mehl
100 g Chili-Mais
1 EL Crème Fraîche
120 g Möhren
50 g Zwiebeln
75 g Lauch
70 g Butter
1 Eigelb
3 Pimentkörner,
1 Lorbeerblatt
Knoblauch, Muskatnuss, Kresse,
Kümmel, Öl, Meersalz, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden, in Gemüsebrühe (für Suppe) bzw. Salzwasser (Kartoffelstangen) kochen und pressen.

Mehl mit Butter und gepressten Kartoffeln zu einem Teig verkneten, ausrollen und zu Stangen formen, mit Eigelb bestreichen, mit Kümmel und Meersalz bestreuen. Bei 200°C 10-15 Minuten backen.

Chilli-Mais in Öl kurz anschwitzen, klein geschnittenen Knoblauch dazugeben, ca. 3 Minuten dünsten, Kartoffelstücke und Gemüsebrühe zugeben, pürieren, aufkochen, abschmecken und anrichten.



Hauptgang: Kartoffel-Sauerkraut-Rolle an Sellerieschnitzel mit Kasslerstreifen und roter Bete

Zutaten:

750 g Kartoffeln mehlig
350 g Sauerkraut
100 g Rote Bete
120 g Möhren
400 g Sellerie
80 g Kasslerscheiben
2 Eier
20 g Semmelmehl
20 g Mehl
50 g Zwiebel
1 Lorbeerblatt
10 g Haferflocken
Öl, Zitronensaft, Essig, Kümmel,
Thymian, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Sauerkraut abtropfen lassen. Zwiebel, Möhren, Kartoffeln schälen und klein schneiden, die Kartoffeln reiben. Die Hälfte klein geschnittene Zwiebel anschwitzen, Brühe und Sauerkraut zugeben sowie 1 kleines Lorbeerblatt, Pfeffer, Salz, 2 EL Kartoffelschab, Hälfte des Kassler in kleinen Würfeln, 1 Prise Zucker, etwas Essig, Möhren zugeben.

Restlicher Kartoffelschab mit Haferflocken, Salz, Pfeffer, etwas Mehl und Eigelb verarbeiten und einseitig anbraten. Alufolie mit Öl einpinseln. Kartoffelpuffer ausbreiten, darauf Sauerkraut-Möhrenmasse, einrollen und 20 Minuten bei 130° C Ober-Unterhitze backen; auswickeln und in 2 cm dicke Scheiben tranchieren.

Rote Beete schälen, in kleine Stücke schneiden, restliche Zwiebel sehr fein schneiden, anschwitzen, vermischen, mit Gemüsebrühe und Thymian garen, mit Zitrone, Pfeffer, Salz, Kümmel und Öl abschmecken.

Sellerie schälen, in Scheiben schneiden, in Gemüsebrühe ca. 5 min blanchieren, panieren, beidseits scharf anbraten. Kasslerscheiben in dünne Streifen schneiden und scharf braten und alles gemeinsam anrichten.



Dessert: Kartoffel-Quark-Donuts

Zutaten:

220 g Kartoffeln mehlig
50 g Rhabarber
100 g Quark (40%)
1 Eigelb
80 g Zucker, 70 g Mehl
150 ml Sahne
300 ml Apfelsaft, 50 ml Zitronensaft
3 Päckchen Vanillezucker
10 g Puderzucker
etwas Butter

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen, in leichtem Salzwasser kochen, pressen. Quark, Mehl, Eigelb, Salz, Vanillezucker zu Teig verkneten. Die gepressten Kartoffeln unter-kneten und zu Donuts formen. Donuts bei 180 °C ca. 15 Minuten backen. Mit ausgelassener Butter bestreichen und Puderzucker drüber streuen. Apfelsaft erhitzen, Zucker unterheben, Orangenabrieb und eine Nelke unterheben. Apfel in Spalten schneiden (ca. 16 Stck.), in Apfelsaft-Zucker-Sud ca. 5 min blanchieren, herausnehmen, auf Teller ablegen, Sud weiter eindicken. Sahne mit 3g Puderzucker schlagen und anrichten.



Schmarren, statt Puffer!

"Kartoffelmiezen Mülhausen"

Staatl. Regelschule am Forstberg, Mülhausen

Teilnehmer des
19. Schülerkochpokals
Thüringen 2015/2016

Süße Versuchung: Kartoffel-Schmarren

Zutaten:

500g Kartoffeln mehlig kochend

100g Butter

6 Eier

100g Zucker

Zitronenschale

½ P. Backpulver

Salz

Brauner Zucker zum Bestreuen

Früchte zum Garnieren



Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und in der Backröhre bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

Die in der Röhre gebackenen, mehligten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse quetschen und erkalten lassen. Zwischenzeitlich die Butter schaumig rühren, etwas Salz, die Eidotter und den Zucker dazugeben und verrühren. Die Masse 15 Minuten ruhen lassen. Dann die passierten Kartoffeln, etwas Zitronenschale und den festen Eischnee dazu geben, den Schmarren mit Backpulver vermischen und auf einem breiten, ausgestrichenes Backblech in die Röhre schieben. Dort bei 160°C Umluft ca. 30 Minuten backen, bis der Teig gold-gelb ist.



Teilnehmer des 19. Schülerkochpokals Thüringen 2015/2016

Gut abgewickelt!

"Die tollen Knollen Triebes"
Staatl. Regelschule Georg Kresse, Triebes

Vorspeise: Gebratene Wickelklöße mit Blutwurst an Apfel- Zwiebelragout mit Wintersalat und Senfdressing

Zutaten:

375 g Kartoffeln, mehlig kochend
50 g Mehl
25 g Stärke
10 g weiche Butter
80 g Blutwurst
1 Ei
Salz, Muskat, Pfeffer
10 ml Öl
2 Zwiebeln
1 Apfel
200 g Feldsalat
½ EL grober Senf
Pfeffer
50 ml Sonnenblumenöl



Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen, grobe Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser weich kochen. Kartoffeln pressen und ausdämpfen lassen, mit den restlichen Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Mit Salz und Muskat abschmecken, ½ cm dick ausrollen.

Blutwurst in kleine Stücke schneiden, bei wenig Hitze in einem Topf verflüssigen. Danach auf die ausgerollte Kartoffelmasse streichen und einrollen. Den Wickelkloß in 8 gleichmäßige Scheiben schneiden u. mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Zwiebeln halbieren u. feine Streifen schneiden. Apfel waschen, das Kerngehäuse ausstechen, 12 gleich große Spalten schneiden. Zwiebelstreifen in etwas Öl bei kleiner Hitze hellbraun anbraten. Apfelspalten dazugeben u. mitbraten lassen. Öl tropfenweise unter den Senf rühren, mit Salz, Pfeffer u. Zucker abschmecken. Feldsalat waschen, Wurzeln und unschöne Blätter entfernen.



Spitzfindige Kartoffelgesellschaft

"Weberstedter Kochquartett"

Staatl. Regelschule am Nationalpark Hainich, Weberstedt

Teilnehmer des
19. Schülerkochpokals
Thüringen 2015/2016

Hauptgang: Fisch unter knuspriger Kartoffelkruste mit erntefrischem Spitzkohl

Zutaten:

400 g Kartoffeln, festkochend
4 Kabeljaufilets
1 kleiner Spitzkohl
200 ml Sahne
2 Schalotten
1 EL Senf
1 EL Butter
8 kleine Tomaten
Öl, Rosmarin, Ingwer, Muskat, Salz, Pfeffer
50 ml Orangensaft
Wermuttee, etwas Zucker



Zubereitung:

Kohl schneiden und blanchieren. 1 Schalotte in Öl anschwitzen, Kraut dazugeben und in Sahne garen. Kartoffeln schälen und anschließend reiben.

Kabeljaufilets abwaschen und trockentupfen. Fisch in Streifen schneiden, auf Hautseite mit Kartoffeln belegen. Auf dieser Seite Kartoffelseite braten.

Schalotte in extra Pfanne in Butter anschwitzen + Fischfond, Sahne, Senf, Orangensaft, Wermuttee dazugeben, kurz köcheln lassen und würzen. Anschließend aufschäumen. Fertig!



Teilnehmer des 19. Schülerkochpokals Thüringen 2015/2016

Kartoffeln mal süß! "Fürstin Anna Luise Team" FÖZ Bad Blankenburg

Dessert: Kartoffelbrot versüßt im Glas

Zutaten:

200 g Kartoffeln, gepresst
20 g Butter
60 g Mehl
Zucker
200 g Schlagsahne (10%)
200 g Joghurt
Beerenkonfitüre



Zubereitung:

Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, pellen und durchpressen. Aus Kartoffeln, Mehl und Butter einen Kartoffelteig herstellen und im Ofen abbacken. Schlagsahne schlagen, Joghurt unterheben und mit Puderzucker abschmecken. Kartoffelbrot klein schneiden und karamellisieren. In Gläser anrichten. Auf Joghurtsahne Beerenkonfitüre geben.



Vorspeise: Kartoffelsuppe mit Pfiff

Zutaten:

2	Lauchzwiebeln
500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
850 ml	Brühe
250 ml	Rama-Creme-fine
50 g	Räucherlachs
40 g	Rama
Dill und 1 Kartoffel	
40 g	Rama

Zubereitung:

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden (weiße und grüne Ringe teilen).

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Kartoffel für die Garnitur in Scheiben schneiden und Sterne ausstechen.

Rama in einem Topf erhitzen und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln darin andünsten. Die Kartoffelwürfel kurz mit dünsten. Anschließend mit der Brühe ablöschen und bei schwacher Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen.

Den Räucherlachs in feine Streifen schneiden.

Den Topfinhalt mit dem Pürierstab pürieren. Die Sahne unter die Suppe heben und aufkochen lassen.

Die grünen Lauchzwiebelringe, bis auf 1 EL, untermischen und die Suppe 5 Min. bei schwacher Hitze nochmals köcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Kartoffelsterne in Rama „Braten wie die Profis“ frittieren und etwas salzen.

Die Suppe auf vorgewärmte Teller füllen. Lachsstreifen und die restlichen Zwiebelringe verteilen, mit Dill und Kartoffelsternen garnieren.



Vorspeise: Kartoffelwaffeln mit Räucherlachs und Zitronen-Kräuter-Creme-Fraîche

Zutaten:

150 g Kartoffeln festkochend
1 Ei
40 g Margarine
125 g Milsani-Quark
100 g Creme Fraîche/Schmand
Salz & Pfeffer
4 Stängel frischer Dill
1 Zitrone
100 g Räucherlachs
gehackte Kräuter



Zubereitung:

Kartoffeln (festkochend) mit Schale ca. 20 min. gar kochen. Abgießen und noch warm pellen. Eier zusammen mit der weichen Butter aufschlagen.

Mehl nach und nach unterkneten, Quark unterrühren. Kartoffeln durch eine Presse drücken oder fein zerstampfen und ebenfalls untermengen. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Teig in Waffeleisen portionsweise backen.

Schmand, Kräuter und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Waffeln mit Dip bestreichen und mit Räucherlachs belegen.



Kartoffelpuffer mit Pilzen

„Mein Lieblingskartoffelrezept sind Kartoffelpuffer mit Pilzen. Das ist ein Gericht, das auch viele Kinder mögen. Am besten schmeckt es mit selbst gesammelten Pilzen, dafür muss man sich allerdings gut auskennen. Ich hatte das Glück, dass meine Mutter mir beigebracht hat, welche Pilze essbar und welche giftig oder ungenießbar sind. Außerdem kann man beim Pilze suchen in den Thüringer Wäldern wunderbar entspannen und die Natur genießen.“

Birgit Keller, Thüringer Landwirtschaftsministerin

Zutaten:

2 kg rohe Kartoffeln, vorwiegend festkochend
4 Eier
200 g Zwiebeln, gewürfelt
Salz

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und raspeln. Eier, Zwiebeln und Salz zugeben. Mit etwas Wasser zu einer flüssigen Masse rühren. Öl in einer Pfanne erhitzen, dann die Kartoffelmasse portionsweise backen.

Die Pilze (zum Beispiel Pfifferlinge oder Steinpilze) sorgfältig putzen und mit etwas Butter und Salz in der Pfanne andünsten, nach Geschmack etwas Sahne und Weißwein dazu. Mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu passt ein Braten, das Gericht schmeckt aber auch ohne Fleischbeilage gut.



Lieblingsrezept der Promis von "Kids an die Knolle"

Dietmar Barthel
Geschäftsführer
KARLAND Heichelheim

Kartoffelgratin

„Kartoffelgratin passt einfach immer! Ob als leckere Beilage zu einem gutem Stück Fleisch oder als extra Essen für die ganze Familie. Meine Frau kann sich hierbei ausprobieren: mit verschiedenen Gemüsesorten kombiniert, neue Saucenvariationen dazu gemischt- der Experimentierfreude werden keine Grenzen gesteckt. Gesund ist es ausserdem, man muss nur die Zutaten ganz nach Belieben anpassen. Statt Sahne kann man, ganz vegan, auch Kokosmilch verwenden. Ich mag am liebsten die klassische Variante. Die geht fix und ist lecker.“

Zutaten:

1 kg Kartoffeln festkochend
200 g Creme Fraiche
200 g Frischkäse
200 g Fetakäse
2 Eier
2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
200 g gekochten Schinken
2 EL Sonnenblumenöl/ Margarine
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprika

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig werden lassen. Auflaufform ausfetten und Schinken, Kartoffeln, zerbröselten Feta, Zwiebeln und Knoblauch in der Form schichten und leicht salzen. Die Creme Fraiche und Frischkäse, Eigelb und alle Gewürze verrühren und über den Auflauf gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 45 Minuten backen. Mit Petersilie garnieren.



Pochiertes Landei mit Kartoffelpüree und Spinatsalat

Zutaten für das Püree:

400 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
70 g Mascapone
100 g Sahne
Muskat, Salz, Cayenne, etwas Knoblauch
5 EL körnigen Senf

Zubereitung:

Kartoffeln weich gegart, ohne Haut- zerstampfen und je nachdem wie die Konsistenz ist- etwa Sahne und Mascapone hinzufügen. Anständig salzen. Etwas Cayenne, frisch geriebene Muskatnuss, Senf zufügen. Alles kräftig abschmecken!

Zutaten für das Landei:

4 grosse, frische Eier
5 EL Essigessenz, Maldonsalz als Finish

Zubereitung:

In einem mittelgrossen Topf Wasser zum Kochen bringen, Essigessenz hinzu. Und nun das Ei- ohne Schale - ins Essigwasser gleiten lassen. 3-4 Min warten und mit einer Schöpfkelle vorsichtig herausholen und kurz in einem kalten Wasserbad abschrecken, damit der Essiggeschmack verschwindet und ebenso der Garprozess unterbrochen wird. Wichtig ist: Das Eigelb in der Mitte muss noch ganz weich sein.

Zutaten und Zubereitung des Spinatsalates:

100 g kleine Spinatblättchen
20 g Vogelmiere aus dem Garten
1 Limette
50 ml kaltgepresstes Rapsöl
Salz, Zucker, Cayenne
2 EL Mandelblättchen
20 g grobe Parmesanscheiben

Junge Spinatblätter - sauber und schön- mit etwas gezupfter Vogelmiere mischen. Nebenher ein paar Mandelblättchen in der Pfanne rösten. Alles nach Belieben mit etwas Zucker, Salz, Cayenne und Öl und einem guten Spritzer Limette akzentuieren. Den Parmesan mit dem Sparschäler in Scheiben raffeln.

Anrichten in einem 500g grossen Einweckglas...Erst das Senfpüree, dann der Spinatsalat, nun das Landei, Maldonsalz darüber, Parmesan und Mandeln darüber streuen! Fertig!



Lieblingsrezept der Promis von "Kids an die Knolle"

*Kartoffelprinzessin
Manuela I.*

Kartoffelkonfekt

Zutaten für 4 Personen:

125 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
120 g Kuvertüre Halbbitter
60 g Kuvertüre Vollmilch
50 g weiche Butter
2 Vanilleschoten
20 g kleingehackte Nüsse
1 TL Rum
2 EL Kakao
1 Prise Salz



Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen und durch ein Sieb drücken. Kuvertüre im Wasserbad erhitzen und mit den übrigen Zutaten verrühren. Kartoffeln und Schokoladenmasse vermengen und zu einem Teig gut durchkneten. Anschließend aus dem Teig beliebige Konfektstückchen formen und auf eine passende Platte legen. Anschließend die Konfektstücke mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren nach belieben mit Puderzucker bestreuen.



selbstgemachte Thüringer Klöße

„Ich esse Thüringer Klöße, vor allem die selbstgemachten von meinem Opa. Er hat früher sein Kartoffelschab selber hergestellt und dann die Kartoffeln gekocht, heiß über den Schab gekippt und fleißig gequirlt. Mich verbindet mit den Klößen der Ausflug zur Oma und zum Opa (wohnten 120 km von uns entfernt). Ich durfte dann immer den Quirl sauber essen und den Rest aus der Schüssel naschen.“

Roy Hildebrandt, TEAG - Partner des Thüringer Schülerkochpokal

Zutaten:

1,5 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend oder mehligkochend
Butter
3 Brötchen
Salz

Zubereitung:

Mehlig kochende stärkehaltige Kartoffeln schälen. 2/3 der geschälten Kartoffeln in rohem Zustand reiben. Anschließend den rohen Kartoffelschab in ein Leinensäckchen (auch Kloßsäckchen) füllen. das Kloßsäckchen mit der rohen Kartoffelmasse in einer Kloßpresse kräftig auspressen. Die ausgepresste, rohe Kartoffelmasse in eine Schüssel geben, auflockern und Salz hinzufügen. 1/3 der Kartoffeln in Salzwasser kochen. Die gekochten Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse zu einem Kartoffelbrei verarbeiten und diese heiße Kartoffelbreimasse über die rohe Kartoffelmasse brühen. Anschließend die ausgepresste Stärke der Masse wieder hinzufügen. Den Kloßteig kräftig verrühren. 3 Brötchen in Würfel schneiden und in Butter braten bis sie schön kross sind. Teig zu Klößen formen und die Semmelwürfel in die Mitte stecken, die Hände immer wieder in kaltes Wasser tauchen, die geformten Klöße in kochendes Wasser geben und nur kurz aufkochen lassen. Bei geringer Wärmezufuhr ziehen lassen, bis die Klöße an der Oberfläche schwimmen, nun die Klöße mit einer Kloßkelle herausnehmen



Lieblingsrezept der Promis von "Kids an die Knolle"

Christina Rommel

Musikerin und "Thüringer
Genussbotschafterin"

Gemüsegrill- Kartoffeln

„Der Gedanke über ein Leben ohne die Kartoffel könnte sich für mich zur neuen Urangst entwickeln. Seit ich denken kann, steht sie auf meinem Speiseplan. Sie ist wie ein liebevolles Familienmitglied und manchmal genießen wir sie fast schon zu selbstverständlich. Gerade wenn unsere Beziehung zur Kartoffel etwas eintönig erscheint, erfindet sich die gute alte Knolle wieder selbst und kommt mit viele Raffinesse aus ihrem Nachschatten zurück. Auch wenn sie sich fast überall auf der Welt zu Hause fühlt, die leckersten Knollen kommen immer vom Feld nebenan.

Christina Rommel , Sängerin & Thüringer Genussbotschafterin

Zutaten für 4 Personen:

12 Kartoffeln, festkochend
6-8 Gemüse-Tomaten
1 Zucchini
2 rote Paprika
120 g Frischkäse
20 g Kräuterbutter
geriebener Käse nach Bedarf

Zubereitung:

Man nehme die in Salzwasser gekochten Kartoffeln und schneide sie in Spalten und Würfel. Ebenso das frische Gemüse würfeln (gern auch weiteres Gemüse nach Wahl). Den Frischkäse, die warme Kräuterbutter und den geriebenen Käse vermengen. Etwas mit Salz und Pfeffer nachwürzen und abschmecken. Das Gemüse und die Kartoffelwürfel gemeinsam portionsweise in Alufolie packen. Oben darauf die Frischkäse-Masse in Flocken darauf geben. Das ganze auf den Grill und regelmäßig die Konsistenz prüfen. Der Käse zerläuft und verteilt sich so schön.



Mike Oertel

Küchenleiter der Kantine des Thüringer Ministeriums

Lieblingsrezept
der Promis von
"Kids an die Knolle"

Kartoffelgulasch

Zutaten:

- 1 Ring Fleischwurst
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 kg Kartoffel(n), vorwiegend fest kochende oder festkochende
- 50 g Tomatenmark
- 250 ml Brühe
- 1 EL Rosenpaprika
- 1 EL gemahlener Kümmel
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Schmand oder Crème fraîche
- Öl zum Braten
- frische Kräuter

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden (in eine Schüssel geben). Die Haut der Lyoner oder der Fleischwurst abziehen und die Wurst in Würfel schneiden.

Zwiebeln in Butter anschwitzen. Tomatenmark unterrühren und mit Paprikapulver bestreuen. Brühe zugießen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Kartoffelwürfel und Wurststücke dazu geben. Mit Pfeffer, Salz, Knoblauch, etwas gemahlenem Kümmel und dem Tomatenmark würzen. Alles etwa weitere 20 - 25 Minuten köcheln lassen (je nach Kartoffelsorte), ab und an umrühren und vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In Suppenteller anrichten (bei Bedarf etwas Creme Fraîche oder Schmand in die Mitte des Tellers geben) und mit frischen Kräutern garnieren.




KOCHEN
macht Schule

Lieblingsrezept der Promis von "Kids an die Knolle"

Torsten Perlick
Geschäftsleiter
GLOBUS Isserstedt

Runzelkartoffel mit scharfer Soße

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Drillinge festkochend (kleine Kartoffeln)
- 200 g Meersalz
- 100 ml Öl
- 150 g eingelegte, geröstete Paprika (Glas)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Paprikagewürz
- 2 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 2 Chillischoten getrocknet
- 1 TL Salz
- 1-2 EL Essig

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und abbürsten, sie dürfen nicht geschält werden. Kartoffeln mit Meersalz und 1 Liter Wasser ca. 30 Minuten kochen, Wasser abgießen und auf der heißen Herdplatte ausdampfen lassen, bis sich die Schale runzelt.

Öl, Chilischoten, Knoblauchzehen, Paprika, Kreuzkümmel, Salz und geröstete Paprika mit einem Stabmixer in einem geeignetem Gefäß pürieren (Chili und Knoblauch vorher zerkleinern). Mit etwas Essig abschmecken- fertig!



Kartoffelrösti

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln gekocht, vorwiegend festkochend
- 3 EL Butterschmalz
- 2 EL Milch
- 1 Prise Zucker
- Salz/ Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, raspeln und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen, anschließend Kartoffeln dazugeben und mit dem Bratenwender zu einem flachen Kuchen formen. Anschließend das ganze mit Milch beträufeln und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 min garen.

Röstis mit Hilfe des Pfannendeckels oder eines Tellers vorsichtig wenden und bei etwas höherer Hitze kurz knusprig braten und servieren.



Lieblingsrezept der Promis von "Kids an die Knolle"

Peter Winkler

Winkler Eigenheimbau
Town & Country Haus Lizenzpartner

Kartoffelpfanne

Zutaten für 4 Personen:

600 g Kartoffeln festkochend
250 g gegarten Schweinebraten
120 g gegarten Kassler
2 kleine Chorizo
150 g Kirschtomaten
100 g Rucola
2 Lauchzwiebeln
Salz/ Pfeffer/ Kümmel



Zubereitung:

Kartoffeln kochen und anschließend pellen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Rucola waschen, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Butterschmalz erhitzen und Kartoffeln, Zwiebeln und Fleisch und Wurst darin anbraten. Zum Schluss Tomaten und Rucola unterschwenken und alles mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.



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!
Ich will auch Butter und Quark
Oder Kümmel, auch Leberwurst in dich
stampfen.
Mußt nicht gleich so ängstlich dampfen.
Ich möchte dich doch noch einmal
erfreun.
Soll ich Schnittlauch über dich streun?
Oder ist dir nach Hering zumut?
Du bist ein rührend junges Blut.
Deshalb schmeckst du besonders gut.
Wenn das auch egoistisch klingt,
So tröste dich damit, du wundervolle
Pellka, daß du eine Edelknolle
Warst, und daß dich ein Kenner
verschlingt.

Joachim Ringelnatz



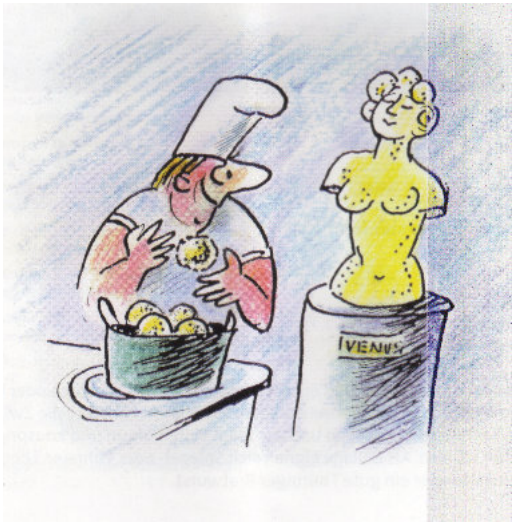
Der Bauer gräbt Kartoffel aus,
die Mutter kocht sie fein zu Haus',
sie gibt ein Stückchen Butter d'rauf
und's Kindchen ißt sie alle auf.

Vom alten Fritz, dem Preußenkönig, da weiß man viel,
doch viel zu wenig,
zum einen, daß er die Bratkartoffeln erfand.
D´rum heißen sie, das ist kein Witz, auch Pommes Fritz.

Heinz Erhardt

Findet die sechs Wörter, die alle etwas mit der Kartoffel zu tun haben.

 R B C
 U K Q G H P Z
Y V A S V I T P O
U E R D A P F E L
E R N T E O S H R M C
H K N O L L E P U T M
A M U F H G B L G Y D
H B F T N R Q L M
I H E F X B T F N
 A L N D Q I E
 S U M



Zeichnungen von Wolfgang Schlegel



Wir danken allen Sponsoren und Partnern für Ihre Unterstützung
und allen Kindern und Promis für Ihre Zuarbeiten!