

Kartoffeln



Kartoffeln

Kochen, braten, dämpfen, backen, grillen oder frittieren – für alles ist die Kartoffel zu haben. Kein anderes Lebensmittel ist in der Küche so vielseitig. Mehr als 100 Kartoffelsorten werden allein in Deutschland angebaut. Aber Kartoffel ist nicht gleich Kartoffel und nicht jede Sorte eignet sich für jedes Rezept. Nach ihren Kocheigenschaften werden sie deshalb in festkochende, mehlig kochende und überwiegend festkochende Sorten eingeteilt. Diese Kennzeichnungen finden sich – neben dem Sortennamen – aufgedruckt auf der Tüte oder als kleines Schild am Netz. Fragen Sie beim Einkauf auf dem Markt nach den Kocheigenschaften, damit Ihr Kartoffelrezept richtig gut gelingt.

- **Festkochende Sorten** eignen sich besonders gut für Pellkartoffeln, Bratkartoffeln oder Salat. Sie behalten beim Garen ihre rund-ovale Form, werden zwar weich, bleiben aber ganz.
- **Mehlig kochende Sorten** sollten Sie wählen, wenn Sie Püree, eine Suppe oder Klöße zubereiten möchten. Sie enthalten viel Stärke, die beim Kochen aufquillt, was die Kartoffel aufplatzen und zerfallen lässt.
- **Vorwiegend festkochende Sorten** sind Allroundtalente, die sich sowohl für Salat als auch für Suppe eignen. Die Kartoffeln für Püree einfach etwas länger kochen lassen, damit sie weicher werden.

Kaufen Sie Kartoffeln möglichst nicht im Plastiksack, weil Sie so nicht merken, ob sie muffig oder faulig riechen. Die ideale Lagertemperatur liegt bei 2–7 °C. Ist es kälter, verwandelt sich die Kartoffelstärke in Zucker und die Knollen werden ungenießbar. Bei Wärme keimen sie, wobei sie giftiges Solanin bilden. Keimstellen daher immer großzügig entfernen. Das gilt auch für die stark solaninhaltigen grünen Stellen. Sie sind ein Zeichen dafür, dass die Knolle zu viel Licht bekommen hat.



AOK-Extra-Tipp: Kartoffeln sollten Sie am besten immer mit der Schale garen, so gehen weniger Geschmacks- und Nährstoffe verloren.