

»Man kann sie gebrauchen auf mancherlei Art:
geröstet, gebraten, zu Supp' und Salat...«

Kartoffelsuppe mit Haselnussöl und Parmaschinken

für vier Personen



500 g mehlig kochende
Kartoffeln · 150 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe · 20 g Butter
400 ml Geflügelfond
1/2 l Milch · 1 Lorbeerblatt
2 TL gehackte Haselnüsse
4 TL Haselnussöl
4 Scheiben Parmaschinken
Salz · weißer Pfeffer
etwas glatte Petersilie

Kartoffeln waschen, schälen
und in Stücke schneiden. Zwie-
beln und Knoblauch pellen und
grob hacken. Butter im Topf
zerlassen, Zwiebeln und Knob-
lauch zugeben und 3 min. an-
dünsten. Kartoffeln zugeben
und 2 min. andünsten. Fond
und Milch zugießen, Lorbeer
zugeben. Kartoffeln 20 min.
lang zugedeckt bei milder Hit-
ze köcheln lassen.
Inzwischen die Haselnüsse in
einer Pfanne ohne Fett gold-
braun rösten, abkühlen lassen
und mit dem Öl verrühren.
Schinkenscheiben dritteln.
Lorbeer aus der Suppe neh-
men, Suppe im Topf mit dem
Zauberstab pürieren, durch ein
Sieb in einen Topf gießen, auf-
kochen, salzen und pfeffern.
Suppe mit Parmaschinken und
verkleinerten Petersilienblättern
in tiefen Tellern anrichten und
mit Haselnussöl beträufeln.



Klassisches Kartoffelgratin

für vier Personen

1 kg mehlig kochende
Kartoffeln · 1 Knoblauchzehe
100 g Greizer Käse
3/8 l Milch · 1 TL Salz
Pfeffer · 2 Eier · 4 EL Sahne
1 EL gehackte Petersilie
für die feuerfeste Form und
zum Überbacken: 3 EL Butter

Kartoffeln waschen, in dünne
Scheiben schneiden. Käse rei-
ben. Knoblauch fein würfeln.
Milch mit Salz und Pfeffer auf-
kochen. Backofen auf 220° vor-
heizen. Form mit Butter aus-
streichen und dem Knoblauch
bestreuen. Die Hälfte der Kar-
toffelscheiben dachziegelartig
in die Form schichten, mit der
Hälfte des Käses bestreuen,
restliche Kartoffelscheiben dar-
auf verteilen. Milch über die
Kartoffeln gießen, Auflauf auf
mittlerer Schiene 40 min. im
Backofen backen. Danach Eier
mit Sahne verquirlen, über
Kartoffeln gießen. Restlichen
Käse und Butterflocken darauf
verteilen und Gratin 10 min.
überbacken, bis es goldbraun
ist. Mit Petersilie bestreuen.



HERAUSGEBER
Märkte Stuttgart GmbH & Co.KG
Langwiesenweg 30 · D-70327 Stuttgart
Telefon 0711/4 80 41-0 · Fax 4 80 41-444
info@maerkte-stuttgart.de
www.maerkte-stuttgart.de © 02/06

Die verbindlichen Standorte
der Wochenmärkte in
den Stuttgarter Stadtteilen,
die Markttage und Marktzeiten
finden Sie immer aktuell
auf unserer Homepage

[www.maerkte-stuttgart.de/
wochenmaerkte/uebersichtsplan](http://www.maerkte-stuttgart.de/wochenmaerkte/uebersichtsplan)

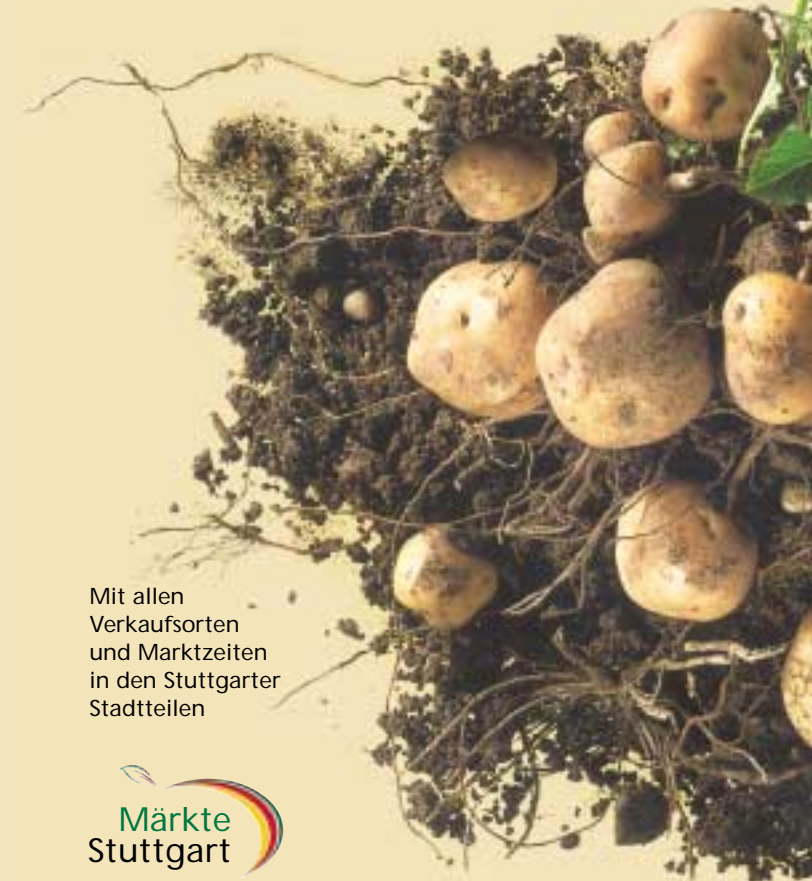


Stuttgarter Wochenmärkte

FRISCH UND GUT

Kartoffeln

Sorten · Rezepte



Mit allen
Verkaufsorten
und Marktzeiten
in den Stuttgarter
Stadtteilen



Kleines Kartoffel-ABC

Botanischer Name:
Solanum tuberosum
Gattung: Familie der
Nachtschattengewächse

Geschichte

Ursprünglich in den südamerikanischen Anden beheimatet, gelangte die Knolle ab 1565 nach Europa. Ab 1625 begann der Kartoffelanbau in Baden, Hessen,



Mecklenburg, Württemberg und Brandenburg. Preußenkönig Friedrich II, der Alte Fritz, verordnete 1720 den Anbau per Gesetz.

Inhaltsstoffe

Kartoffeln sind sanft zu Magen und Darm. Sie enthalten

- viele Vitamine (drei mittelgroße Kartoffeln decken bereits die Hälfte des täglichen Vitamin C-Bedarfs; daneben B₁, B₂, B₃, B₆)
- hochwertiges Eiweiß
- komplexe Kohlenhydrate wie Stärke und Ballaststoffe für eine geregelte Verdauung
- kaum Fett (100 g = 0,2 g Fett)
- wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Eisen und Magnesium
- wenig Kalorien (100 g = 68 kcal)

Kocheigenschaften

Speisekartoffeln unterscheidet man u.a. nach ihrer Reifezeit. Je länger sie im Boden bleiben, desto fester werden ihre Schalen und desto höher wird ihr Stärkegehalt, der sie mehlig macht. Man teilt sie ein in die Qualitäten **festkochend** für Kartoffelsalat, Schmor-, Pell- und Bratkartoffeln, **vorwiegend festkochend** für Salz-, Pell-, Brat- und Grillkartoffeln, Kartoffelpuffer, **mehligkochend** für Kartoffelpüree, Klöße, Salzkartoffeln, Pommes frites, Eintöpfe und Suppen.



Lagerung

Kartoffeln müssen ungewaschen immer dunkel, trocken und kühl (zwischen 4° und 8°) gelagert werden. Bei falscher Lagerung im Licht können grüne Stellen entstehen, die das giftige *Solanin* enthalten. Die grünen Stellen sollten sorgfältig und großzügig herausgeschnitten werden!

Reifezeiten

- Ab März kommen die ersten **Frühkartoffeln** aus dem Mittelmeerraum. Sie sollten frisch – mit oder ohne Schale – verzehrt werden, da sie sich nicht für die Aufbewahrung eignen.
- Ab Ende Mai sind deutsche **sehr frühe Sorten**, ab Mitte Juni **frühe Sorten** auf dem Markt. Auch sie sollten innerhalb von zwei Wochen gegessen werden.
- Im August/September werden **mittelfrühe Sorten** geerntet, die dank ihrer kräftigeren Schalen 2 bis 3 Monate lagerfähig sind.
- Erst die **mittelspäten bis späten Sorten** ab Mitte September bis Oktober eignen sich für eine längere Lagerung.

Zubereitung

- In ungekochtem Zustand ist Kartoffelstärke **unverdaulich**. Erst durchs Kochen wird die Stärke so aufgeschlossen, dass sie verdaut werden kann.
- Um das in die Schlagzeilen geratene **Acrylamid** zu vermeiden, das bei der Überhitzung von Stärke entsteht, sollte der Brat-, Back- und Frittiervorgang rechtzeitig beendet werden – auch ein etwas blasser Kartoffelgratin schmeckt köstlich!

Regionale Kartoffelsorten

Aula

Kocheigenschaft
mehligkochend
Erntezeit August · September
Erhältlich September bis April
Aula besitzt eine recht große, rundovale Form mit mildem bis angenehm kräftigem Geschmack und fast tiefgelber Fleischfarbe. Beim Kochen springen die Knollen leicht auf, trocken jedoch nicht aus. Die weit verbreitete Feldfrucht ist bis ins späte Frühjahr gut lagerfähig.



Berber

Kocheigenschaft
vorwiegend festkochend
Erntezeit Mai · Juni · Juli
Erhältlich Juni bis September
Die sehr früh reifende Feldfrucht mit der rundovalen Form wird aufgrund ihrer gelben Fleischfarbe und ihres guten Geschmacks zunehmend beliebter.



Cilena

Kocheigenschaft
festkochend
Erntezeit Juli · August
Erhältlich August bis Mai
Die »Königin der Salatkartoffeln« wird wegen ihrer schönen birnenartigen Form, der ausgeprägt gelben Fleischfarbe und ihrer guten Konsistenz mit einem feinen, milden Geschmack als Delikatess-Sorte bewertet. Ab Anfang August als frühe Sorte auf den Markt lässt sie sich gut bis ins Frühjahr hinein lagern.



Exquisa

Kocheigenschaft
festkochend
Erntezeit August · September
Erhältlich September bis April
Die gebogene, langovale Knolle mit gelbem Fleisch ist eine besonders fein schmeckende Sorte für herzhaften Kartoffelsalat oder Bratkartoffeln. Eine glatte Schale, flache Augen und die gute Lagerfähigkeit zeichnet sie aus.



Granola

Kocheigenschaft
vorwiegend festkochend
Erntezeit September
Erhältlich September bis Juni
Die weit verbreitete Knolle hat eine runde Form, eine genetzte Schale, gelbes Fleischfarbe und einen milden, kartoffeligen Geschmack. Wegen ihrer guten Lagerfähigkeit kommt sie bis zur nächsten Ernte in den Handel.



Gunda

Kocheigenschaft
mehligkochend
Erntezeit ab Mitte August
Erhältlich August bis Winter
Die deutsche Sorte, seit 1999 auf dem Markt, hat gelbe Schalen und ein hellgelbes Fleisch.

Laura

Kocheigenschaft
vorwiegend festkochend
Erntezeit ab Mitte August
Erhältlich August bis Mai
Die langovale Knolle mit flachen Augen fällt auf durch ihre ansprechend glatte rote Schale. Das tiefgelbe, aromatische Fruchtfleisch lässt sich sehr gut zu Pommes frites verarbeiten.

Marabel

Kocheigenschaft
vorwiegend festkochend
Erntezeit Juli · August
Erhältlich September bis Winter
Die ovale, formstabile Marabel hat eine gelbe, reine Fleischfarbe, die beim Kochen erhalten bleibt. Die frühe Sorte wird ökologisch angebaut und liefert überdurchschnittliche Erträge.



Quarta

Kocheigenschaft
vorwiegend festkochend
Erntezeit ab Ende August
Erhältlich August bis April
Ihr Markenzeichen sind die flachen roten Augen. Die großen Knollen, die sich gut lagern lassen, kochen gleichmäßig und behalten dabei ihre feste Konsistenz. Ihr Fleisch ist tiefgelb und hat einen angenehm kräftigen Kartoffelgeschmack, der sie zur beliebten Grillkartoffel macht.



Secura

Kocheigenschaft
vorwiegend festkochend
Erntezeit ab Ende August
Erhältlich August bis Mai
Die flachäugigen, gelbschaligen Knollen dieser mittelfrühen Speisesorte sind von gleichmäßiger ovaler Form und besitzen einen exzellenten Geschmack.

Simone

Kocheigenschaft
festkochend
Erntezeit August · September
Erhältlich September bis Juni
Die langovale Knolle von 1996 hat flache Augen und eine dunkelgelbe Fleischfarbe. Sie gilt als Salatkartoffel von guter Qualität.

Selma

Kocheigenschaft
festkochend
Erntezeit August · September
Erhältlich August bis Mai
Die langovale Salatkartoffel mit glatter, heller Schale und flachen Augen besitzt ein ansprechend gelbes Fleisch, das vor allem in Süddeutschland beliebt ist.



Sieglinde

Kocheigenschaft
festkochend
Erntezeit Juli · August
Erhältlich September bis Winter
Diese Feldfrucht von 1935 ist die älteste vom Bundessortenamt noch zugelassene, deutsche Sorte. Die beliebten, langovalen Knollen besitzen eine gelbe, glatte Schale und gelbes Fleisch.



Solara

Kocheigenschaft
vorwiegend festkochend
Erntezeit August · September
Erhältlich September bis Juni
Dank der glatten, gelben Schale, dem feinen, ausgeprägten Geschmack und der sehr flachen Augen gilt sie als Qualitätsspeisekartoffel. Die tiefgelbe Fruchtfleischfarbe bleibt beim Kochen erhalten. Ihre geringe Beschädigungsempfindlichkeit verleiht ihr beste Lagereigenschaften.