

Presseinformation

Frühlingszeit ist Frühkartoffelzeit

Dünne Schale, kurze Kochzeit und Spargel-Dreamteam: Ende Mai werden in Deutschland die ersten Kartoffeln geerntet

Berlin, 20. März 2018. Wenn uns im Wonnemonat Mai Wärme und Sonnenstrahlen in Sommerlaune versetzen, ist Frühkartoffelzeit. Ende Mai kommen die ersten jungen Kartoffeln aus der Region auf den Markt und machen uns frische Frühlingsgerichte besonders schmackhaft.



Vom Feld auf den Tisch: ab Ende Mai gibt es in Deutschland wieder Frühkartoffeln wie beispielsweise die Sorte Glorietta.

Quelle: KMG / Europlant (bei Verwendung bitte angeben)

Frisch auf den Tisch

Doch was macht die junge Knolle eigentlich so beliebt? Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH, erklärt: „Die Frühkartoffel ist besonders zart und frisch im Geschmack. Sie wird bereits Ende Mai geerntet, anschließend unverzüglich an den Handel weitergeleitet und landet somit innerhalb weniger Tage vom Acker auf dem Teller.“ Die Frühkartoffel sollte immer frisch verzehrt werden, da sie wegen ihrer dünnen Schale maximal zwei Wochen gelagert werden kann. Gerade diese dünne Schale macht sie bei Verbrauchern so beliebt. Denn die Frühkartoffel kann vitaminschonend mit Pelle gegessen werden. Es reicht, sie vorher leicht abzubürsten. Zudem sind Frühkartoffeln eher kleiner und deshalb schnell gekocht. Praktisch also auch für ungeduldige Köche.

Kartoffeln und Spargel: klassisch bis ausgefallen

Zu den beliebtesten Frühlingsspeisen gehören Kartoffeln mit Spargel, der ab April bei uns erhältlich ist. Und da beide nicht nur zeitlich, sondern auch geschmacklich hervorragend zusammenpassen, liegen Rezepte mit den leckeren Knollen und den köstlichen weißen oder grünen Stangen jedes Jahr aufs Neue im Trend. Neben klassischen Varianten mit Butter, Sauce Hollandaise, Schinken oder Ei gesellen sich auch immer mehr ausgefallene Rezepte in die Kartoffel-Spargel-Küche. Wer den Klassiker also einmal neu variieren möchte, wird vielleicht bei dem Rezept für ein Kartoffel-Spargel-Ragout mit Guacamole fündig.

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel erhalten Sie unter www.die-kartoffel.de.

Kartoffel-Spargelragout mit Guacamole



Zutaten:

- 400 g vorwiegend festkochende Frühkartoffeln
- 150 g grüner und weißer Spargel
- 1 kleine Gemüsezwiebel
- 250 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Sojasahne
- 1-2 TL helle Miso-Bouillon
- 4 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 3 halbierte Kirschtomaten
- Salz, Pfeffer

Zutaten Guacamole:

- 2 reife Avocados
- 2 EL Bio-Joghurt
- 2 EL Limettensaft
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 TL Rohrzucker
- Salz, Pfeffer
- Chilipulver

Zubereitung:

Die Kartoffeln abbürsten und nach Belieben in kleine Würfel oder Scheiben schneiden. Den grünen Spargel putzen, das untere Drittel schälen und den weißen Spargel vom Kopf an schälen. Nun den gesamten Spargel schräg in Streifen schneiden. Den grünen Spargel kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken – so behält er seine grüne Farbe.

Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in Rapsöl hell anschwitzen. Nun mit der Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Anschließend die Kartoffelwürfel und die Sojasahne hinzugeben und für fünf Minuten köcheln lassen.

Den weißen Spargel und den Miso-Bouillon hinzugeben und weitere 3 bis 4 Minuten köcheln. Danach den grünen Spargel und die halbierten Kirschtomaten beifügen und für einen kurzen Moment weiterköcheln lassen.

Die rote Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden. Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslöfen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Joghurt und dem Limettensaft vermengen. Nun die Zwiebelwürfel unterrühren und nach Belieben mit Rohrzucker, Pfeffer und Salz würzen. Anstelle von Pfeffer kann auch Chilipulver verwendet werden.

Sommerlicher Frühkartoffelsalat



Zutaten:

- 500 g festkochende Frühkartoffeln
- Verschiedene Salate (Kopfsalat, Radicchio, Rucola)
- 150 g Kirschtomaten
- 1 Zitrone (der Länge nach halbiert und in feine Streifen geschnitten)
- 1 Orange (in Filets geschnitten)
- 1 Handvoll Minzblätter
- 1 Handvoll frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)

Zutaten für das Dressing

- 6-8 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL weißer Balsamico
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln abbürsten, in kaltem Salzwasser aufsetzen und garen. Während die Kartoffeln kochen, die Blattsalate waschen und mit den halbierten Tomaten, den Orangenfilets und der Zitrone in eine Schüssel geben.

Für das Dressing das Olivenöl mit Essig und Zitronensaft vermischen. Kapern und Senf hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die fertig gegarten Kartoffeln abgießen und einige Minuten auskühlen lassen. Die ausgekühlten Kartoffeln halbieren oder in Scheiben schneiden. Dressing und Kräuter gründlich mit dem Salat mischen und Kartoffeln unterheben.

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutschen Speisekartoffelproduzenten und die Kartoffelhändler. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverbände e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Dimitra Tsiagidou
E-Mail: tsiagidou@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-812
Sachsenring 81 | 50677 Köln



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank