

# DIE TOLLE KNOLLE

## DIE TOLLE KNOLLE

Leckere Rezepte rund um die Kartoffel



Mein Kartoffelkochbuch:

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort an die Kinder	3
Grundregeln	5
Mengenangaben	7
Kartoffel-Zwergensäckchen	8
Kartoffelquartett ‚Cilena‘	10
Erdäpfel mit Kräuter-Dipp	11
Fischfilet ‚Käpt’n Knolle unter der Kartoffelhaube‘	12
Grumbeeresuppe	13
Kartoffelwaffeln	14
Kartoffeln ‚Mama Mia‘	15
Kartoffelsalat ‚Raupe Nimmersatt‘	16
Kartoffel-Schmorgemüse ‚Rosara‘	17
Kartoffelpizza ‚Princess‘	18
Adretta-Knödel mit Aprikosen oder Pflaumen	19

# Kartoffel-Zwergensäckchen

Zutaten für 16 Brötchen

Zeitaufwand: ca. 70 Min.

Schwierigkeit: schwer

300 g Kartoffeln  
vorwiegend festkochend  
100 ml Wasser  
¼ TL Salz

waschen, in einen Topf geben,

dazu und  
auf Stufe 3 der Kochplatte zum Kochen bringen,  
zurückschalten auf Stufe ½ und 20 Minuten garen,  
abschütten und ausdämpfen lassen. Die Kartoffeln  
pellen und durch eine Presse drücken, beiseite  
stellen

500 g Mehl Type 1050  
1 P. Trockenhefe,  
250 ml Wasser  
1 TL Salz

und  
in einer Schüssel mit dem Handrührgerät und  
Knethaken verkneten. An einem warmen Ort 40  
Minuten gehen lassen

## Für die Füllung:

Einige Zweige Thymian und  
Rosmarin  
75 g Schinkenwürfel  
1 Zwiebel  
100 g Champignons

waschen, trocknen, von den Stielen zupfen und in  
eine Schüssel geben

dazu geben

schälen, in Würfel schneiden

waschen, putzen, blättrig schneiden

und in

5 g Rapsöl

anbraten, alles zu den Schinkenwürfeln und  
Kräutern geben

80 g Gouda

fein würfeln, dazu geben und alles mischen  
Durchgepresste Kartoffeln zum Hefeteig geben,  
durchkneten. Teig zu einer Rolle formen, längs  
eine Vertiefung drücken, Füllung einfüllen, Rolle  
schließen und in 16 Portionen teilen und zu  
Säckchen formen. Backform mit Backpapier  
auslegen Säckchen darauf setzen und noch mal  
20 Min. gehen lassen.

1 Ei

in eine kleine Schüssel geben

2 EL Milch

dazu geben, verrühren, Säckchen damit  
bestreichen mit

50 g Mandelstiften

bestreuen und die Brötchen bei 180°C 20 Minuten  
backen.

# Erdäpfel mit Kräuter-Dipp

Zutaten für 4 Kinder:

Zeitaufwand: ca. 50 Min.

Schwierigkeit: leicht

1 kg vorwiegend festkochende  
Kartoffeln  
¼ TL Salz  
250 ml Wasser

die Kartoffeln gut waschen und in einen Topf  
geben.  
und  
zufügen, auf Stufe 3 der Kochplatte zum  
Kochen bringen, zurückschalten auf Stufe ½,  
20 Minuten garen, abschütten und  
ausdämpfen lassen.

## Kräuter-Dipp

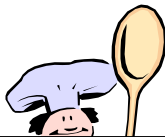
Zutaten für 4 Kinder:

250 g Magerquark  
1 EL Rapsöl  
1 Becher Magerjoghurt  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch

mit  
und  
verrühren  
und  
fein schneiden, unterrühren  
und mit  
abschmecken

Pfeffer, Salz

	Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
4 Kinder	1092,0	64,8	12,2	170,0
1 Kind	273,0	16,2	3,1	42,5



**MEIN TIPP:**  
Ein paar klein  
geschnittene  
Radieschen in den  
Dipp geben und  
mischen

# Kartoffelsalat ‚Raupe Nimmersatt‘

Zutaten für 4 Kinder  
Zeitaufwand: ca. 50 Min.

Schwierigkeit: leicht

1 kg Kartoffeln festkochend

250 ml Wasser  
½ TL Salz

mit Schale gut waschen, in einen Topf geben, mit auffüllen und zufügen, auf Stufe 3 der Kochplatte zum Kochen bringen, zurückschalten auf Stufe ½, 20 Min. garen. Kartoffeln herausnehmen, abdämpfen, pellen in ½ cm dicke Scheiben schneiden

## Salatsoße:

1 kleine Zwiebel  
200 ml Brühe  
Salz, Pfeffer, Zucker  
1 TL Senf  
6 EL Essig  
6 EL Öl

schälen, waschen, fein schneiden und mit aufkochen, mit

1 Bund Schnittlauch  
2 Tomaten  
1 Salatgurke

verrühren und über den Kartoffelsalat geben. Salat abkühlen lassen.  
fein schneiden  
Stielansatz entfernen und in Achtel schneiden vierteln, in kleine Würfel schneiden, zum Salat geben. Restliche Gurke in Scheiben schneiden. Salat auf einer Platte anrichten, Gurkenscheiben und Anfang- und Endstück der Gurke als Raupe um den Salat legen, und als Augen auf ein Gurkenendstück legen.

2 ganze Nelken

	Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
4 Kinder	1224	23,52	62,4	134,4
1 Kind	306	5,9	15,6	33,6



Hmm, sieht der lustig aus!



## **Impressum**

Herausgeberin:  
LandFrauen RheinlandPfalz  
Burgenlandstraße 7  
55543 Bad Kreuznach  
Tel. 0671 / 793 1151  
E-Mail: [marita.frieden@lwk-rlp.de](mailto:marita.frieden@lwk-rlp.de)  
Internet: [www.landfrauen-rheinlandpfalz.de](http://www.landfrauen-rheinlandpfalz.de)

Redaktion der Rezepte:  
Brigitte Weis-Lehmler, Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum  
Westerwald-Osteifel, Gruppe Ernährung  
Titelzeichnung: Birgit Hölcker

## **Wer sind wir?**

Bei den *LandFrauen RheinlandPfalz* arbeiten die beiden Landesverbände zusammen:

LandFrauenverband Pfalz  
LandFrauenverband Rheinland-Nassau

## **Das starke Frauen-Netzwerk**

Wir sind mit landesweit ca. 40.000 Mitgliedern größter Frauenverbund im ländlichen Raum. Die Mitgliedschaft steht allen Frauen im ländlichen Raum offen.

## **Eine starke Lobby**

- Interessenvertretung für alle Frauen und Familien im ländlichen Raum
- Qualifizierung und Weiterbildung für Frauen in Ehrenamt, Familie, Haushalt und Beruf
- Projekte und Aktionen zur Förderung von Frauen im ländlichen Raum

## **Das starke Angebot**

Beispielhafte Projekte und Aktionen:

- Kompetenztraining für Frauen
- PraktikerInnen der Grünen Berufe in der Ganztagschule
- Ernährungsbildung für Erwachsene, Kinder und Jugendliche
- AID-Ernährungsführerschein
- Frauen-Land-Tag im Landtag in Mainz
- Frauen in die Parlamente!
- Seminare zur Dorfentwicklung

## **Mitglied werden – dazu gehören**

[www.landfrauen-rheinlandpfalz.de](http://www.landfrauen-rheinlandpfalz.de)  
[www.landfrauen-pfalz.de](http://www.landfrauen-pfalz.de)  
[www.landfrauen-rheinland-nassau.de](http://www.landfrauen-rheinland-nassau.de)