

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

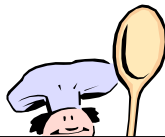
Zutaten für 4 Kinder:

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!



Herausgeberin:

Arbeitsgemeinschaft der LandFrauenverbände Rheinland-Pfalz

Burgenlandstraße 7

55543 Bad Kreuznach

Tel. 0671 / 793 1147

Fax: 0671 / 793 1199

E-Mail: marita.frieden@lwk-rlp.de

andrea.schwahn@lwk-rlp.de

Internet: www.landfrau-rlp.de

Redaktion der Rezepte:

Brigitte Weis-Lehmler, Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum

Westerwald-Osteifel, Gruppe Ernährung

Titelzeichnung: Birgit Hölcker

Mehr über die Landfrauenarbeit erfahren Sie hier:

www.landfrau-rlp.de

www.landfrauen-pfalz.de

www.landfrauen-rheinland-nassau.de

www.landfrauen-rheinhessen.de

Der Druck der Broschüre erfolgte mit finanzieller Unterstützung des Ministeriums für
Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau Rheinland-Pfalz

Informationen zu einer gesunden Ernährung und
Qualitätsbewussten Lebensmittelauswahl finden Sie auch im Internet

www.ernaehrungsberatung.rlp.de