



VIELSEITIG | SÄTTIGEND | LANGE HALTBAR



## Wissenswertes



### TIPP

**Auswüchse** und **grüne/schwarze Stellen** an den Erdäpfeln sollten vor dem Kochen **großflächig weggeschnitten** oder **geschält** werden, damit sie noch genießbar sind.



Erdäpfel sind **genussfähig**, wenn sie **nicht faulig** riechen ...



... und wenn sie **nicht matschig** sind.



Ältere Erdäpfel sind weich, haben Keime, Austriebe oder grüne/schwarze Flecken unter der Schale. Runzlige Erdäpfel können gegessen werden.

## Lagerung



- Im **Optimalfall** werden Erdäpfel an einem **kühlen** (< 15°C), **dunklen** und **belüfteten Ort** gelagert. Dadurch bleiben sie **möglichst lange haltbar**. Ein **Keller** oder eine **Speisekammer** eignen sich gut.
- Der Kühlschrank ist kein optimaler Lagerungsort. Müssen Erdäpfel im **Kühlschrank** aufbewahrt werden, sollten sie in einem Papiersack oder offen im Gemüsefach gelagert werden, um Schimmelbildung zu vermeiden.
- **Gekochte Erdäpfel** müssen im Kühlschrank aufbewahrt werden, sollten aber **innerhalb von 1-2 Tagen** gegessen werden.

## Vor- und Zubereitung



- Um Schmutz und Rückstände zu entfernen, können Erdäpfel **mit Wasser gebürstet** werden (z.B. mit der rauen Seite eines sauberen Küchenschwamms oder einer weichen Bürste).
- Je nach Rezept können Erdäpfel **ungeschält/geschält**, in **Scheiben, Würfel** oder **Streifen** verarbeitet werden.
- Erdäpfel müssen **erhitzt** werden. **Rohe** Erdäpfel sollen **nicht** gegessen werden.
- Erdäpfel können **gekocht, gebraten, gebacken, püriert** oder **gegrillt** werden.
- Sie passen gut zu Gerichten wie Eintöpfe, Fleisch, Fisch und Laibchen. Sie können auch als Hauptzutat von Salaten oder Aufläufen verwendet werden.

## Ideen für Mahlzeiten

Es gibt verschiedene Erdäpfelsorten, die sich für unterschiedliche Gerichte optimal eignen:

- **Festkochende Erdäpfel:** ideal für Braterdäpfel, Gratin, Erdäpfel-Salat, Potato Wedges.
- **Vorwiegend festkochende Erdäpfel:** ideal für Eintöpfe, Aufläufe, Salzerdäpfel, Puffer.
- **Mehligkochende Erdäpfel:** ideal für Püree, Suppen, Knödel, Gnocchi.



## Ofengemüse

300g Erdäpfel (ca. 3 Handvoll) und 300g Gemüse (ca. 3 Handvoll) (z. B. Paprika, Zucchini, Tomaten) in Scheiben schneiden, mit 2 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und verschiedenen Gewürzen vermengen, im Ofen bei ca. 180 Grad 30-40 Minuten backen und mit 200g Joghurt-Topfen-Mischung (je nach Belieben Kräuter, Gewürze, Senf, Chili, ... dazugeben) genießen.

**2 Portionen | 45 Minuten**



## Erdäpfelgulasch

1/4 Liter Wasser mit 1/2 Suppenwürfel aufkochen. 400g Erdäpfel (ca. 4 Handvoll) schälen, in kleine Stücke schneiden. 1 Zwiebel schälen, fein hacken. 2 Knoblauchzehen schälen, durch eine Presse drücken. 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin ca. 3 Min. kräftig anrösten. Mit 1 EL Paprikapulver bestreuen, 2 Min. anrösten. Mit 1 EL Essig ablöschen und Suppe darübergießen. Die Erdäpfelstücke hinzugeben und mit Knoblauch, 1 EL Kümmel und 1 TL Majoran würzen. So lange köcheln lassen, bis die Erdäpfel schön weich sind und der Saft sämig ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken, mit 2 EL Sauerrahm oder Joghurt garnieren. Mit Salat, Gebäck oder Brot servieren.

**2 Portionen | 60 Minuten**



## Erdäpfelsalat

600g Erdäpfel (ca. 6 Handvoll) mit Schale kochen. Dann schälen, noch warm in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Nun 1/4 Liter Wasser mit 1/2 Suppenwürfel erwärmen und sofort zu den Erdäpfeln geben. Mit 3 EL Essig, 3 EL Öl, 1 großen geschnittenen Zwiebel, Salz und Pfeffer vermengen und so lange unterrühren, bis der Salat leicht cremig aussieht. Wer möchte, kann Senf dazugeben.

**4 Portionen | 30 Minuten**



## Erdäpfelaufstrich



250g Erdäpfel (ca. 2-3 Handvoll) schälen, vierteln und in einem Topf mit Wasser, 1/2 TL Kümmel und 1 TL Salz weichkochen. (TIPP: Es können auch bereits gekochte Erdäpfel vom Vortag verwendet werden). Erdäpfel abgießen und mit Stampfer oder Gabel grob zerdrücken. 1 Knoblauchzehe schälen und zu den Erdäpfeln pressen. 2 EL Sauerrahm unter die Masse rühren und mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken. Mit Gebäck oder Brot servieren.

**4 Portionen | 30 Minuten**



Rezept für  
Restilverwertung



TL = Teelöffel  
EL = Esslöffel



1 Handvoll



1 Häferl = 1 große  
Tasse (250ml)

