

# FEINE KARTOFFEL- REZEPTE



mit  
Milch und Käse

# Kartoffeln und Käse – nicht nur ein geschmackliches Vergnügen

So unscheinbar sie auch scheinen mag - aus der Kartoffel lassen sich vielfältige Gerichte zaubern. Dabei bietet sie jede Menge Vitamine und Mineralstoffe bei niedrigem Energiegehalt. Eiweiß ist in der Kartoffel zwar nur in geringen Mengen enthalten, dafür ist es besonders hochwertig.

Kombiniert man die Kartoffel mit Milch- und Käseprodukten aus Bayern, so ergänzen sich die Bausteine des Eiweißes hervorragend. Die sogenannte "Biologische Wertigkeit" wird dadurch erhöht. Dem Körper stehen somit mehr, und vor allem in einer günstigeren Zusammensetzung, lebenswichtige Eiweißbausteine zur Verfügung.

Wir haben für Sie kreative Rezepte ausgewählt, die durchaus ihren Platz in der feinen Küche einnehmen.

## SCHNELLER KARTOFFELSALAT MIT RÄUCHERLACHS UND SOMMERKRÄUTERN



### Rezept für 4 Personen

- 600 g Kartoffeln
  - 200 g Crème fraîche
  - 1 EL körniger Senf
  - 50 ml Brühe
  - 50 g Sommerkräuter  
z. B. Kerbel, Borretsch
  - 200 g Lachs
- Schnittlauch  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

**1.** Kartoffeln schälen und in 2 mm dicke Scheiben hobeln. Im Salzwasser ca. 10 Minuten kochen, bis sie gar sind, aber nicht zerfallen. Wasser abgießen. Einige schöne Kräuterzweige beiseite legen, den Rest hacken.

**2.** Crème fraîche, Brühe und Kräuter mit dem Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorsichtig mit den Kartoffeln mischen.

**3.** Kartoffelsalat zusammen mit dem Räucherlachs anrichten und mit Kräutern dekorieren. Schön sind auch Schnittlauchblüten.

### Tipp

Dieser Kartoffelsalat schmeckt z.B. auch sehr gut mit einer gebratenen Hühnerbrust anstelle des Lachses.



## Rezept für 4 Personen

300 g	säuerliche Äpfel
300 g	Kartoffeln
60 g	Blauschimmel-Weichkäse
200 ml	Milch
	Salz, Pfeffer, Majoran
1 EL	Butter für die Form

## Zubereitung:

1. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Die Kartoffeln schälen und in ganz dünne Scheiben hobeln. Äpfel und Kartoffeln in eine ausgefettete Auflaufform schichten.

2. Den Weichkäse mit Blauschimmel in feine Würfel schneiden. Die Äpfel und Kartoffel gleichmäßig bestreuen.

3. Die Milch aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und feingehacktem Majoran würzen. Dann über das Gratin gießen.

4. Die Form mit Alufolie abdecken und im auf 200 Grad Celsius vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen. Die Folie entfernen und das Apfel-Kartoffel-Gratin weitere 15 Minuten backen.

## Info

Was ist der Unterschied zwischen Weichkäse mit Blauschimmel und Edelpilzkäse?

*Antwort:* Die sogenannten Weiß-Blauen schmecken milder als Edelpilzkäse. Sie sind vom typischen weißen Camembertschimmel umhüllt, wobei der Käseteig außerdem von mehr oder weniger vielen Blauschimmeladern durchzogen ist. Edelpilzkäse dagegen reift nur mit Blauschimmel.

Welche Käserinde ist essbar?

*Antwort:* Die Käserinde von Camembert oder Romadur kann bedenkenlich gegessen werden. Bei Käsen wie Gouda oder Edamer, deren Rinde mit Natamycin (Konservierungsstoff) behandelt oder mit Kunststoff und/oder Wachs überzogen wurde, sollte man darauf verzichten. Die Behandlung muß jedoch auf der Verpackung vermerkt sein.

Wie lange kann man Käse aufbewahren?

*Antwort:* Hart- und Schnittkäse kauft man möglichst nur am Stück. Um den optimalen Geschmack zu gewährleisten, sollte Hartkäse innerhalb von 14 Tagen verzehrt werden. Schnittkäse lassen sich ca. 10 Tage und Weichkäse ca. 8 Tage ohne Geschmackseinbußen aufbewahren.

# KARTOFFELSUPPE MIT ROTEM MANGOLD



Rezept für 4 Personen

Für die Brühe:

- 1 frisches Brathähnchen
- 1/2 Knoblauchknolle
- 100 g Tomaten
- 50 g Fenchel
- 1/2 Anisstern
- 1/2 TL schwarze Pfefferkörner
- Salz

Einlage:

- 250 g Kartoffeln
- 400 g rotstieliger Mangold
- 80 ml Sahne
- 1/2 TL Senfpulver

## Zubereitung:

**1.** Die Brathähnchenbrüste auslösen, häuten und in sehr dünne Scheiben schneiden, zugedeckt kühl stellen. Hühnerknochen, -flügel und -keulen mit 2 Liter Wasser zum Kochen bringen. Abschäumen und die anderen Zutaten für die Brühe zugeben. Dabei die Knoblauchknolle ungeschält quer halbieren, Tomaten und Fenchel grob zerkleinern, Pfefferkörner zerstoßen. Leicht salzen.

**2.** Hühnerbrühe 45 Minuten sanft kochen, dann durch ein Passiertuch abgießen. Das Fleisch von der Keule und Karkasse ablösen und klein schneiden.

**3.** Kartoffeln schälen und würfeln. Mangold putzen und waschen, die Mangoldstiele schräg in 5 mm breite Stücke schneiden. Einige zarte Mangoldblätter in feinste Streifen schneiden. Sahne mit dem Senfpulver halbsteif schlagen und kühl stellen.

**4.** Kartoffelwürfel und gekochtes Hähnchenfleisch 5 Minuten in der Brühe garen. Mangoldstiele zugeben und weitere 10 Minuten kochen. Kartoffelsuppe abschmecken. In jeden vorgewärmten Suppenteller einige Scheiben der Hähnchenbrust legen und mit der heißen Suppe begießen. Kartoffelsuppe mit Senfsahne und mit den fein geschnittenen Mangoldblättchen garnieren.

## Tip

Voraussetzung für feste Schlag-  
sahne ist ein gut gekühltes Aus-  
gangsprodukt: mit einer Tempera-  
tur zwischen 5 und 6 Grad Cel-  
sius ist die Sahne genau richtig.  
Hilfreich für ein gutes Ergebnis  
sind außerdem eine möglichst  
niedrige Raumtemperatur und gut  
gekühlte Geräte.

VITAMINREICH



# SCHWEINEFILET MIT GRÜNER PFEFFER-KORIANDER- RAHM-SAUCE UND ANNAKARTOFFELN



Rezept für 4 Personen

Für das Schweinefilet:

200 ml	Weißwein
1/2 TL	Senfkörner
40 g	Möhren
40 g	Bleichsellerie
1	Knoblauchzehe
1 EL	frische grüne Pfefferkörner
600 g	Schweinefilet
250 ml	Sahne
1 Bund	Koriander
	Salz

Gemüse und Kartoffeln:

120 g	Butter
400 g	Kartoffeln
200 g	Zucchini
200 g	Auberginen
	Pfeffer

Außerdem:

4 Portionsformen für die Annakartoffeln oder kleine Tortelettformen

## Zubereitung:

**1.** Weißwein mit Senfkörnern auf 40 ml einkochen. Möhren, Bleichsellerie und Knoblauch putzen, schälen und in 3 mm große Würfel schneiden, grüne Pfefferkörner leicht quetschen. Alles zusammen in die Weißweinreduktion geben und 2-3 Minuten weiterkochen. Koriandergrün waschen, trockenschütteln, zupfen und hacken.

**2.** Backofen auf 220 Grad Celsius vorheizen. Butter in einem kleinen Topf klären, d.h. bei milder Hitze kochen, bis das in der Butter enthaltene Eiweiß ausflockt und als weißer Schaum abgeschöpft werden kann. Kartoffeln schälen, in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden, waschen und auf einem Tuch gründlich abtrocknen. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und in die Förmchen schichten. Mit geklärter Butter begießen und 30 Minuten im Ofen garen. Ca. 1/3 der geklärten Butter sollte für Gemüse und Fleisch übrig bleiben.

**3.** Zucchini und Auberginen waschen, klein schneiden und braten. Schweinefilet in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und mit der restlichen geklärten Butter von beiden Seiten je 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Weißweinreduktion in die Pfanne geben, kurz kochen. Sahne zugeben und einkochen, bis die Sauce cremig wird. Koriander zugeben und abschmecken.

**4.** Annakartoffeln stürzen, mit Fleisch und Gemüse anrichten und mit der Sauce servieren.

# KALBSBRUST IN BIER GESCHMORT MIT KARTOFFEL-FENCHEL-GRATIN



## Zubereitung:

**1.** Den Ofen, und darin einen schweren Bräter, auf 220 Grad Celsius vorheizen (Umluft 200 Grad Celsius). Fenchelsamen grob hacken. Kalbsbrust mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen würzen, mit Butterschmalz im Bräter von beiden Seiten 5 Minuten goldbraun anbraten. Mit wenig Bier ablöschen und insgesamt ca. 60 Minuten schmoren, dabei häufig mit etwas Bier begießen.

**2.** Zwiebeln und Möhren putzen und in große Stücke schneiden, nach 30 Minuten zur Kalbsbrust geben. Knoblauchzehen schälen und in der Milch 10 Minuten weichkochen. Die Milch durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, mit Sahne mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Knoblauchzehen mit kaltem Wasser abspülen und auf Küchenpapier abtrocknen.

**3.** Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, Fenchel waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Fenchelscheiben 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und abtropfen. Kartoffeln und Fenchel in eine gusseiserne, gebutterte Auflaufform schichten

## Rezept für 4 Personen

- 1 kg Kalbsbrust
- 1 TL Fenchelsamen
- 20 g Butterschmalz
- 400 ml helles Bier
- 1 Bund junge Zwiebeln
- 1 Bund junge Möhren
- 20 g Butterschmalz
- 1 kleine Knolle junger Knoblauch
- 120 ml Milch
- 400 g Kartoffeln
- 200 g junge Fenchelknollen
- 100 ml Sahne
- 60 g Butter
- 1 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer, Muskat

(oder in 4 Portionsförmchen), mit der Milch-Sahnemischung begießen und mit Butterflöckchen belegen. Gratin auf der Herdplatte aufkochen und im Ofen ca. 25-30 Minuten gratinieren.

**4.** Petersilie waschen, zupfen und grob hacken. Blanchierte Knoblauchzehen in einer kleinen Pfanne mit der restlichen Butter goldbraun braten. Leicht salzen, Petersilie zugeben und einmal durchschwenken.

**5.** Kalbsbrust aus dem Ofen nehmen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Schmor-Gemüse anrichten. Knoblauchzehen über das Fleisch streuen und mit Kartoffel-Fenchelgratin servieren.

## Info

Butterschmalz besteht zu 99,8 % aus Butterfett und zu 0,2 % aus Wasser und Vitaminen.

Damit's nicht spritzt: Was immer Sie in heißes Butterschmalz geben, legen Sie es langsam vom Körper weg in die Pfanne.

# KARTOFFELTÖRTCHEN MIT PILZEN UND PARMESAN



## Zubereitung:

**1.** Kartoffeln bei 180 Grad Celsius Umluft im Ofen ca. 45 Minuten garen. Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder würfeln. Tomaten kurz blanchieren, häuten, vierteln und dabei entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen, ebenfalls würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken.

**2.** Pilze, Schalotten und Knoblauch mit 4 EL Olivenöl 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Tomaten zugeben und 2-3 Minuten dünsten. Abschmecken und vom Herd nehmen.

**3.** Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, schälen und in eine Schüssel geben. 30 g Parmesan reiben, den Rest hobeln. Zitrone waschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Geriebenen

## Rezept für 4 Personen

800 g	große Kartoffeln
200 g	Pilze nach Saison
200 g	Tomaten
20 g	getrocknete Tomaten in Öl
1-2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1/2	unbehandelte Zitrone
2 EL	Olivenöl
60 g	Parmesan
40 g	Butter
1-2	Sardellen
1	Eigelb
80 ml	Olivenöl
1-2 EL	Milch
200 g	winterliche Blattsalate Salz, Pfeffer, Muskat

Parmesan, Zitronenschale und Butter zu den Kartoffeln geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit einer Gabel grob zerdrücken.

**4.** Für die Salatsauce Sardellen hacken, mit Eigelb und Zitronensaft verühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Olivenöl, wie für eine Mayonnaise, langsam unterschlagen, zuletzt mit etwas Milch verdünnen. Salat waschen, putzen, trockenschütteln und mit der Sauce anmachen.

**5.** Mit einer runden Ausstechform auf jedem Teller ein Törtchen aus Kartoffelmasse und Pilzragout formen, mit Parmesanspänen bestreuen und mit Salat garnieren.



## KARTOFFEL-CARPACCIO MIT WIRSING UND KÄSE



### Rezept für 4 Personen

- 800 g mittelgroße Kartoffeln, ca. 8 Stück
- 3 EL Butter
- 500 g Wirsing
- 40 g Zwiebelwürfelchen
- 40 g Speckwürfelchen
- 100 ml Sahne
- 100 g Allgäuer Bergkäse Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Blanchieren und kalt abschrecken.
2. Feuerfeste Teller mit Butter bestreichen. Kartoffelscheiben dachziegelartig auflegen, dabei die Tellermitte freilassen, und würzen.
3. Den Wirsing waschen, halbieren und den Strunk entfernen.

In feine Streifen schneiden, blanchieren und abschrecken.

4. Zwiebel- und Speckwürfelchen in Butter anschwitzen. Wirsingstreifen hinzufügen und würzen. Mit dem Schlagrahm kurz aufkochen.
5. Den Wirsing in die Mitte der Teller geben. Geriebenen Bergkäse darüber streuen. Bei starker Oberhitze überbacken.

## MINIRÖSTI MIT KAVIAR UND SAUERRAHM

### Rezept für 4 Personen

- 400 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 50 g Butterschmalz
- 2 EL Sauerrahm
- 80 g Sevrugakavaiar
- 1/2 Bund Schnittlauch Salz, Pfeffer, Muskat



### Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen und auf einem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden. In einem Tuch gründlich auspressen und in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. In Butterschmalz bei milder

Hitze 20 kleine Rösti etwa 15 Minuten braten. Zwischendurch einmal wenden.

3. Mit bayerischem Sauerrahm und Kaviar anrichten. Mit wenig fein geschnittenem Schnittlauch servieren.

# KARTOFFEL-QUARK-KNÖDEL MIT QUITTEN-MINZ-RAGOUT

Rezept für 4 Personen

## Für die Knödel:

- 300 g große mehlig Kartoffeln
- 200 g Topfen (20 % Fett)
- 40-50 g Mehl
- 40-50 g Wiener Griessler
- 1 TL Butter
- 1 Msp. Salz
- 40 g frische Weißbrotbrösel
- 60 g Butter
- 3 EL Zimtzucker

## Für das Ragout:

- 1 rosa Grapefruit
- 400 g Quitten
- 2 EL brauner Zucker
- 2 EL Butter
- 50 g Pinienkerne
- 1 Bund Minze

## Zubereitung:

1. Kartoffeln kochen.
2. Für das Quittenragout: Grapefruit auspressen, Quitten schälen, sehr klein würfeln und mit dem Saft mischen. Braunen Zucker zusammen mit Butter und Pinienkernen in einem kleinen Topf schmelzen, vorbereitete Quitten zugeben und ca. 15-20 Minuten weich kochen. Abkühlen lassen. Minze waschen, zupfen und fein schneiden und unter das Quitten-Ragout mischen.
3. Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Topfen in einem Küchentuch ausdrücken. Zusammen mit



Mehl, Wiener Griessler, Butter, einer Prise Salz zu den Kartoffeln geben. Zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

4. Eine Teigrolle formen, in 12 kleine Stücke schneiden und zu kleinen Knödeln formen. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen, leicht salzen und zuckern. Knödel ins Wasser geben, die Hitze soweit reduzieren, dass das Wasser nicht mehr kocht. Sobald die Knödel nach oben steigen, noch 10 Minuten gar ziehen lassen.

5. In einer Pfanne Weißbrotbrösel mit Butter goldbraun rösten. Am Schluss den Zimtzucker unterrühren. Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen und in den Bröseln wälzen. Mit Quitten-Minz-Ragout servieren.

## Tipp

Entscheidend für den Knödelteig sind die Kartoffeln. Kochen Sie einen Probeknödel - wird er zu weich, geben Sie noch etwas Mehl hinzu. Wird er zu fest, noch etwas Topfen. Sie können den Knödel auch etwas größer machen und mit Früchten füllen.



# Immer ein Genuss – Milch und Käse aus Bayern!

Milch und Milchprodukte schmecken nicht nur gut, sondern sind zugleich wichtige Lieferanten lebensnotwendiger Nährstoffe. Wer täglich drei Milchprodukte gezielt auswählt und jeweils eine Portion genießt, versorgt sich optimal mit Nährstoffen.

Tagesbedarf (TB) Erwachsene	Gehalt in 200 ml Milch (3,5 % Fett)	Gehalt in 50 g All- gäuer Emmentaler (45% F i. Tr.)	Gehalt in 150 g Joghurt (3,8 % Fett)	erreichter TB bei Kombination der drei Milchprodukte	
				absolut	in %
Kalzium 1.000 mg	240 mg	550 mg	200 mg	990 mg	99 %
Vitamin A Mann: 1,0 mg Frau: 0,8 mg	0,08 mg	0,17 mg	0,06 mg	0,31 mg	31 % 39 %
Vitamin B2 Mann: 1,4 mg Frau: 1,2 mg	0,34 mg	0,16 mg	0,26 mg	0,76 mg	54 % 63 %
Vitamin B12 3,0 µg	1,00 µg	1,35 µg	0,80 µg	3,15 µg	105 %

Doch wie verhalten sich die Milchprodukte beim Kochen? Hier die wichtigsten Fragen:

Welcher Rahm flockt bei hohen Temperaturen nicht aus?

**Antwort:** Schmand (24 % Fett) und Crème fraîche (mind. 30 % Fett) sind hitzestabil. Saure Sahne (mind. 10 % Fett) ist mit Milchsäurebakterien gesäuerte süße Sahne, die bei großer Hitze ausflockt. Crème double (40 % Fett) ist dagegen kochfest und säurebeständig, lässt sich aber nicht mehr gut schlagen.

Welcher Käse eignet sich zum Gratinieren?

**Antwort:** Hart- und Schnittkäse sowie Schmelzkäse eignen sich hervorragend. Halbfeste Schnittkäse mit Zutaten (wie z. B. Paprika) geben der Käsekruste eine eigene Note. Probieren Sie aber auch einmal das Überbacken von Kartoffeln mit Weichkäse. Die Aromen harmonieren wunderbar!

Herausgeber:

Landesvereinigung der  
Bayerischen Milchwirtschaft e.V.  
Kaiser-Ludwig-Platz 2  
80336 München  
info@milchland-bayern.de  
www.milchland-bayern.de

