

Countrykartoffeln oder Ritterkartoffeln

Zutaten: (für 2 Personen)

400 Gramm	Kartoffeln mit Schale
1 Teelöffel	Öl
	Paprika, Curry, Salz, Pfeffer, Knoblauch

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	169 Kilokalorien	701 Kilojoule
Eiweiß	3,8 Gramm	
Fett	3,0 Gramm	
Kohlenhydrate	30,0 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	2,5	
Kohlenhydrateinheiten	3	

Zubereitung:

1. Kartoffeln gründlich waschen, mit Gemüsebürste abbürsten, bei Bedarf schälen, in Achtel oder in Scheiben schneiden.
2. Kartoffeln in eine große Schüssel geben und mit Paprika, Curry, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen, Öl dazu geben. Gut mischen.
3. Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen, im vorgeheizten Backofen bei 180 bis 200 Grad Celsius (Heißluft 160 Grad Celsius) zirka 30 Minuten backen.

Allergene/ Zusatzstoffe
Keine

Semmelknödel

Zutaten: (2 Personen)

3	Brötchen vom Vortag
150 Milliliter	Milch, 1,5 Prozent Fett
½	Zwiebel
1 Teelöffel	Öl
	Petersilie
1	Ei
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Semmelbrösel

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	307 Kilokalorien	1281 Kilojoule
Eiweiß	13,3 Gramm	
Fett	8,0 Gramm	
Kohlenhydrate	43,0 Gramm	
Fettflecken	1½ ♠	
Broteinheiten	3,5	
Kohlenhydrateinheiten	4	

Zubereitung:

1. Brötchen halbieren, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Milch erwärmen, darüber gießen und Brötchen darin kurz einweichen.
2. Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Dann zu den Brötchen geben.
3. Petersilie waschen, trocknen und hacken.
4. Brötchen, Eier, Petersilie und Gewürze zu einer festen Masse verarbeiten. Falls der Teig zu weich ist, etwas Semmelbrösel zugeben.
5. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Aus der Knödelmasse mit feuchten Händen 4 Klöße formen. Alle Klöße in das kochende Wasser geben, etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Allergene/ Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse

Risotto

Zutaten: (für 2 Personen)

½	kleine Zwiebel
1 (100 Gramm)	Möhren
¼ (100 Gramm)	Sellerieknolle
1 Teelöffel	Öl
90 Gramm	Naturreis
200 Milliliter	Wasser
½ Teelöffel	gekörnte Gemüsebrühe
	Petersilie
	Salz, Pfeffer

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	227 Kilokalorien	947 Kilojoule
Eiweiß	4,6 Gramm	
Fett	3,0 Gramm	
Kohlenhydrate	41,0 Gramm	
Fettflecken	½ 	
Broteinheiten	2,5	
Kohlenhydrateinheiten	3	

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, klein schneiden, Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten, Reis hinzugeben und kurz mitdünsten.
2. Danach Möhren und Sellerie waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse dazu geben und glasig dünsten.
3. Mit dem Wasser aufgießen, Brühe und Gewürze zugeben.
4. Den Reis bei geschlossenem Deckel zirka 30 Minuten garen bis er weich ist.
5. Frisch gehackte Petersilie dazu geben und servieren.
6. TIPP: Zum Schluss 1 Esslöffel geriebenen Parmesan unterrühren.

Allergene/Zusatzstoffe

Sellerie und Sellerieerzeugnisse

Polentaschnitten

Zutaten: (für 2 Personen)

800 Milliliter	Wasser
120 Gramm	Polenta (Maisgrieß)
	Salz, Pfeffer

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	222 Kilokalorien	931 Kilojoule
Eiweiß	6,7 Gramm	
Fett	1,0 Gramm	
Kohlenhydrate	45,0 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	3,5	
Kohlenhydrateinheiten	4	

Zubereitung:

1. Das Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen und die Polenta langsam mit einem Schneebesen einrühren. Aufkochen lassen.
2. Jetzt bei schwacher Hitze rühren, bis sich der Brei vom Topfboden löst und dick wird (eventuell mit einem Kochlöffel).
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Masse (zirka 2 cm dick) auf einem nassen oder mit Backpapier ausgelegten Blech verstreichen. Bei 100 Grad 6 Minuten in den Ofen geben.
5. Danach in 4 x 5 Zentimeter große Würfel schneiden und servieren.

Allergene/ Zusatzstoffe
Keine

Kümmelkartoffeln vom Blech

Zutaten: (für 2 Portionen)

400 Gramm Kartoffeln
 Salz, Kümmel

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	146 Kilokalorien	608 Kilojoule
Eiweiß	3,8 Gramm	
Fett	0 Gramm	
Kohlenhydrate	30,0 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	2,5	
Kohlenhydrateinheiten	3	

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen (bei Heißluft 160 Grad Celsius).
2. Die Kartoffeln gründlich waschen, abbürsten, bei Bedarf schälen und der Länge nach halbieren.
3. Das Backblech mit Backpapier auslegen und mit Kümmel und Salz bestreuen. Die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf das Backblech legen. Danach im Backofen etwa 30 Minuten backen.
4. TIPP: Statt Kümmel schmeckt auch Rosmarin oder Sesam lecker.

Allergene/ Zusatzstoffe
Keine

Mediterraner Tomatenreis

Zutaten: (für 2 Portionen)

200 Milliliter	Tomatensaft (oder 1 Esslöffel Tomatenmark mit 200 Milliliter Wasser)
90 Gramm	Langkornreis
½	Zwiebel
1	Paprikaschote
1 kleine	Zucchini
1 Teelöffel	Öl
	Salz, Pfeffer, etwas Basilikum, Thymian, Oregano

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	241 Kilokalorien	1007 Kilojoule
Eiweiß	5,9 Gramm	
Fett	3,0 Gramm	
Kohlenhydrate	44,0 Gramm	
Fettflecken	½	
Broteinheiten	2,5	
Kohlenhydrateinheiten	3	

Zubereitung:

1. Tomatensaft in einem Topf zum Kochen bringen, den Reis zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 20 Minuten garen. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel, die Paprika und die Zucchini in Würfel schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Salzen und pfeffern.
3. Den Tomatenreis mit dem gegarten Gemüse vermischen und mit gehacktem Basilikum garniert servieren.

Allergene/ Zusatzstoffe

Keine

Spätzle

Zutaten: (für 2 Portionen)

150 Gramm	Weizenmehl
1	Ei
1 Prise	Salz
80 Milliliter	Wasser
	Muskatnuss

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	261 Kilokalorien	1096 Kilojoule
Eiweiß	7,5 Gramm	
Fett	3,0 Gramm	
Kohlenhydrate	54,0 Gramm	
Fettpunkte	½ ♡	
Broteinheiten	4,5	
Kohlenhydrateinheiten	5,5	

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel locker vermischen.
2. Den Teig solange rühren, bis er Blasen wirft und dann portionsweise mit dem Spätzlehobel in kochendes Salzwasser streichen.
3. Bei Verwendung einer Spätzlepresse sollte der Teig mit etwas mehr Wasser dünner gehalten werden. So kann er besser durch die Presse in kochendes Salzwasser gedrückt werden.
4. Fertige Spätzle schwimmen an der Oberfläche des Kochwassers.
5. Mit einer Schaumkelle die fertigen Spätzle herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken, danach warm halten.

Allergene/ Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Eier und Eierzeugnisse

Tomatenkartoffeln

Zutaten: (für 2 Portionen)

400 Gramm	Kartoffeln
½	Zwiebel
100 Gramm	gekochter Schinken
1 Teelöffel	Olivenöl
2	Tomaten
30 Milliliter	Wasser
	Salz, Knoblauch, Petersilie, Oregano

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	266 Kilokalorien	1110 Kilojoule
Eiweiß	14,8 Gramm	
Fett	5,0 Gramm	
Kohlenhydrate	36,0 Gramm	
Fettflecken	1 ♠	
Broteinheiten	2,5	
Kohlenhydrateinheiten	3	

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 2 Zentimeter große Würfel schneiden.
2. In einen Topf etwas Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Kartoffeln darin im geschlossenen Topf zirka 15 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Schinken in feine Würfel schneiden. Das Öl erhitzen und beides darin andünsten.
4. Die Tomaten waschen, würfeln und zusammen mit den Zwiebel- und Schinkenwürfeln zu den Kartoffeln in den Topf geben. Vorsichtig unterheben.
5. Mit fein geschnittenem Knoblauch, Salz, Oregano und Petersilie abschmecken.

Allergene/ Zusatzstoffe
Keine

Gnocchi

Zutaten: (für 2 Personen)

400 Gramm	Kartoffeln (vorwiegend festkochende)
100 Gramm	Mehl
	Salz, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Thymian

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	326 Kilokalorien	1364 Kilojoule
Eiweiß	8,9 Gramm	
Fett	1,0 Gramm	
Kohlenhydrate	67,0 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	5,5	
Kohlenhydrateinheiten	6,5	

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in der Schale in Wasser zugedeckt weich kochen oder als Salzkartoffeln garen.
2. Pellen und durch die Kartoffelpresse auf ein Brett drücken. Lauwarm abkühlen lassen.
3. Kartoffeln, Mehl und Salz gut miteinander verkneten.
4. Aus dem Teig daumendicke Rollen formen, 1 Zentimeter lange Stücke abschneiden und diese auf einem bemehlten Küchentuch ausbreiten.
5. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Gnocchi darin bei schwacher Hitze in zirka 10 Minuten gar ziehen lassen.
6. TIPP: Zum Teig fein gehackte Kräuter wie Thymian oder Petersilie geben für leckere Kräutergnocchi.

Allergene/ Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Kartoffelpüree

Zutaten: (für 2 Personen)

300 Gramm	Kartoffeln
80 Milliliter	Milch, 1,5 Prozent Fett
	Salz, Muskat

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	129 Kilokalorien	536 Kilojoule
Eiweiß	4,2 Gramm	
Fett	1,0 Gramm	
Kohlenhydrate	24,0 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	2	
Kohlenhydrateinheiten	2,5	

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln entweder als Pell- oder Salzkartoffeln dämpfen.
2. Wenn sie gar sind (Pellkartoffeln schälen) heiß durch eine Kartoffelpresse drücken.
3. Die Milch zum Kochen bringen und zusammen mit Salz und Muskat zu den Kartoffeln geben. Mit einem Schneebesen oder einem Handrührgerät gut abschlagen und abschmecken.

Allergene/ Zusatzstoffe
Milch und Milcherzeugnisse

Grillkartoffel

Zutaten für 2 Personen:

2 mittelgroße	Kartoffeln, jeweils circa 200 Gramm
1 Teelöffel	Öl
	Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

Energie	98 Kilokalorien	410 Kilojoule
Eiweiß	1,9 Gramm	
Fett	2,5 Gramm	
Kohlenhydrate	15,6 Gramm	
Fettflecken	0,5	
Broteinheiten	1 1/2	
Kohlenhydrateinheiten	1 1/2	

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen. Mit einer Gabel mehrmals rundum einstechen.
2. 2 Stücke Alufolie mit Öl bestreichen und die Kartoffeln damit einwickeln.
3. Die Kartoffeln 50 Minuten auf dem Rost grillen, dabei öfters wenden.
4. Kartoffeln auswickeln, kreuzweise einschneiden und am besten direkt aus der Schale löffeln.
5. Tipp: Die eingewickelten Kartoffeln direkt in der Glut garen, das dauert etwa 35 Minuten.

Allergene/Zusatzstoffe
keine