

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

Kinderleichte Kartoffelgerichte

Kartoffeln gehören zu den günstigen Lebensmitteln – in Zeiten wie diesen eine wichtige Eigenschaft. Trotz schmalem Geldbeutel sind die Knollen vielseitig und schmackhaft einsetzbar. Wie? Das lernen gerade einige Mittelschüler aus Steingaden.

VON STEPHANIE EBNER

Zusammen kochen heißt sich an Regeln halten: Hände waschen, Kochschürze anziehen, Arbeitsmaterial zurechtlegen. So wie es die Profiköche ja auch tun. Sie sprechen dann von „mis en place“. Es ist Donnerstagmorgen und ein Teil der Schüler der achten Klasse an der Mittelschule in Steingaden hat das Fach „Ernährung und Soziales“. Bevor sich die Schüler an die Arbeit machen, schauen sie auf die Tafel: „Startklar?“ listet kurz die ersten To-do-Schritte auf, bevor es zum eigentlichen Thema geht: der Kartoffel. Eines unserer wichtigsten Nahrungsmittel: Im Durchschnitt essen wir in Deutschland etwa 25 Kilogramm an frischen Kartoffeln pro Jahr, mit fertig verarbeiteten Produkten wie Pommes oder Kartoffelpuffer sind es sogar fast 60 Kilogramm.

Erst geht es im Unterricht von Elisabeth Schmözl ums Produkt, dann um die Gerichte. Die Kinder sind auf verschiedene Stationen aufgeteilt, jede Gruppe bereitet ein anderes Gericht zu. Für andere Kochen heißt auch, den eigenen Geschmack hintenanzustellen. So wie an diesem Tag der 14-jährige Luca. Er ist zusammen mit seinem Klassenkameraden für das Kartoffel-Gulasch zuständig. Das bedeutet nicht nur, das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke zu schneiden, sondern das Gericht zum Schluss auch abschmecken – „nicht zu scharf“ mahnt die Lehrerin. Denn Luca liebt scharfe Gerichte, nicht aber die restlichen Klassenkameraden. Daher der Tipp von Elisabeth Schmözl: „Nachwürzen am Tisch geht immer. Ist das Gericht aber versalzen oder zu scharf, kann man in der Regel nichts mehr retten.“

Denn nach dem gemeinsamen Kochen sitzt die Klasse zusammen am Tisch und isst das Erarbeitete. Schön gedeckt soll der Tisch sein, mit Sets, Blümchen und Dekoration. Elisabeth Schmözl achtet auch darauf, dass das Besteck richtig liegt und dass auch das Vorlege-Besteck nicht vergessen wurde. Erst wenn alle am Tisch sitzen, geht es los. Die Schüsseln wandern von Hand zu Hand. Wie in einer Großfamilie. „Schmeckt“, lautet das Urteil der Schüler. Vielleicht wird sogar manches Gericht zu Hause nachgekocht.

Wer bei Elisabeth Schmözl in den Kochunterricht geht, lernt nicht nur für die Schule, sondern ganz praktische Dinge fürs Leben. Auch, dass es sich beispielsweise manchmal lohnt, etwas zu wagen. Wie Elisabeth Schmözl selbst. Sie hat vor einigen Jahren bei einem Wettbewerb mitgemacht und ihre Bewerbung in Form von Rezepten eingereicht. „Mir hat’s gut gefallen, sagt sie und fügt mit einem Grinsen hinzu: Tim Mälzer auch.“ Der bekannte Fernsehkoch kam damals sogar extra in die Schule nach Steingaden, um den Hauptgewinn – eine Schulküche – zu überreichen. Davon haben jetzt alle etwas.



Stolz präsentieren die Achtklässler aus Steingaden ihre Speisen. „Aus Kartoffel lässt sich viel machen“, erklärt Lehrerin Elisabeth Schmözl. Und fügt hinzu: „Aus übrig gebliebenen Kartoffeln kann man sogar einen Kuchen backen.“ Die Jugendlichen kochen zuerst miteinander, dann werden die Gerichte am schön gedeckten Tisch verspeist.

FOTOS: OLIVER BODMER

KOCHBUCH

Low Carb in 15 Minuten

Noch halten die guten Vorsätze fürs neue Jahr an. Gesünder leben, bewusster Essen hat es für viele zum Jahreswechsel beispielsweise geheißen. Da kommt der Titel „Low Carb, die 77 besten Rezepte“ von Bettina Matthaei gerade richtig. Köstliche kohlenhydratarme Rezepte: Das ist die Passion der Autorin. Nicht zuletzt, weil sie sich selbst bereits viele Jahre Low Carb ernährt. Möglichst schnell und einfach sollen die Rezepte sein, denn Zeitschwendung mag die Hamburgerin nicht. „Deshalb war ein 15-Minuten-



Low-Carb-Kochbuch seit Langem eine Herzensangelegenheit und persönliche Challenge für mich.“ Alle Rezepte sind dabei zucker- und glutenfrei, auch die Bonus-Brotrezepte. Mit maximal 15 g Kohlenhydraten pro Portion, mehr als die Hälfte der Rezepte sogar mit noch weniger, ist ein Tageshöchstwert von 25 g bis 45 g Kohlenhydraten ohne Probleme machbar. Low Carb ist viel mehr als eine hochwirksame Diät. Viele führende Ernährungswissenschaftler empfehlen inzwischen eine Kohlenhydratreduktion. Low Carb sorgt für eine gute Sättigung, das Ausbleiben von Heißhungerattacken, einen stabilen Blutzucker sowie eine gute Versorgung mit Eiweiß, Ballaststoffen und Vitaminen. Wenn dann zudem der Genuss nicht zu kurz kommt, steht dem nichts mehr im Wege.

Low Carb. Die 77 besten 15-Minuten-Rezepte. Bettina Matthaei. Erschienen im Becker Joest Volk Verlag. 160 Seiten. 24 Euro.

Vegetarisch und vegan: Cool Beans

Hülsenfrüchte sind in. Auch weil immer mehr Menschen auf Fleisch verzichten wollen, greifen sie zu alternativen Eiweiß-Lieferanten. Denn Bohnen, Linsen und Co. sind die schmackhafte Alternative – und ganz nebenbei sind sie auch noch preiswerter als ein Stück Fleisch. Eintönig muss es deshalb trotzdem nicht in der Küche zugehen. Mit Kreativität und Leidenschaft stellt Joe Yonan spannende Alternativen zum faden Eintopf vor: Cool Beans, das sind Rezepte von schwarzem Kichererbsen-Hummus bis hin zu rotem Bohneneis. Alles Überraschend. Alles gut.

Cool Beans. Joe Yonan. Das ultimative Kochbuch für das vielseitigste Pflanzenprotein der Welt. Erschienen bei Unimedica. 256 Seiten. 24, 90 Euro.

Alleskönner Kartoffel: von deftig bis süß

Kartoffelwaffeln

- 250 g gekochte Kartoffeln
- 4 Eier
- 2 EL Quark
- 5 EL Sahne
- 30 g Grieß
- 100 g Mehl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Majoran
- etwas Öl



Leichter Snack: Waffeln aus Kartoffeln.

außerdem: ein Waffeleisen

Zubereitung:

1. Die gekochten Kartoffeln schälen, in eine Rührschüssel geben und mit der Gabel zerdrücken.
2. Eier, Quark, Sahne, Grieß und Mehl mit in die Rührschüssel geben und mit den Gewürzen abschmecken.
3. Das Waffeleisen heizen, mit Öl auspinseln und die Waffeln portionsweise ausbacken.

dazu passt: ein fruchtiger Karottensalat.

Karottensalat:

- 600 g Karotten
- 2 Äpfel

für das Dressing:
2 EL Essig
2 EL Öl
½ EL Zucker
1 Prise Salz

- 100 g Sahne
- 1-2 EL etwas Zitronensaft

Zubereitung:

1. Äpfel und Karotten waschen, eventuell schälen und anschließend fein raspeln.
2. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing mixen und über den Karotten-Apfel-Salat geben.

Kartoffelgulasch

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 250 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 25 g Butter
- 25 g Tomatenmark
- 1 TL Rosenpaprika
- ½ Dose Tomaten
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 1 TL Kümmel
- Zitronenabrieb
- Salz und Pfeffer

außerdem: 1 EL Sauerrahm
etwas gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und nicht zu klein würfeln. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden.
2. In einem Topf Butter aufschäumen und darin die Zwiebeln andünsten. Tomatenmark unterrühren, mit Paprika bestreuen, gehackte Tomaten dazugeben mit

der Gemüsebrühe zugießen, dann die Kartoffeln und den Knoblauch dazugeben.

3. Das Gulasch würzen und 30 Minuten köcheln lassen.
4. Zum Schluss nochmals abschmecken und mit einem Klecks saurer Sahne sowie der gehackten Petersilie bestreut servieren.

Kartoffelkuchen

- 400 g Kartoffeln
- 100 g weiche Butter
- 150 g Zucker
- 5 Eier
- 100 g gemahlene Nüsse
- 1 Päckchen Backpulver

außerdem:

etwas Butter zum Einfetten

für den Belag:

- 1 Apfel
- 300 g Zwetschgen
- 2 EL Mandelblättchen
- Puderzucker

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Anschließend pellen und zu Püree stampfen. Wer will, kann hier auch gekochte Kartoffeln vom Vortag verarbeiten.
2. Mit einem Rührgerät Butter, Zucker und Eier schaumig rühren. Die Nüsse zur Schaummasse geben und zum Schluss das Kartoffelpüree unterrühren.
3. Eine Springform fetten und den

Teig einfüllen. Bei 175 Grad zehn Minuten backen.

4. In der Zwischenzeit das Obst waschen, den Apfel schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwetschgen entkernen und halbieren. Das Obst auf dem Kuchen verteilen und mit Mandelblättchen bestreuen.
5. Den Kuchen anschließend weitere 40 Minuten fertig backen.
6. Gut auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.



Süßer Abschluss: Kartoffelkuchen mit Obst.

Tipps zum Umgang mit Kartoffeln:

- Kartoffeln enthalten **Solanin**, dabei handelt es sich um ein natürliches Pflanzengift. Es ist in den grünen Stellen und Keimansätzen angereichert. Wird die Kartoffel im optimalen Reifegrad geerntet, enthält sie kaum Solanin.
- Vor dem Weiterverarbeiten muss man alle grünen Stellen und Keimansätze abbrechen, wegschneiden oder schälen.
- Kartoffeln lagert man am besten kühl und dunkel. So entstehen keine grünen Stellen oder Keimansätze. Im Kühlschrank sollte man Kartoffeln jedoch nicht lagern, da sich der Geschmack der Kartoffel unangenehm verändert.
- Beim Einkauf darauf achten, dass man nur reife Kartoffeln mit nach Hause nimmt.



So schneidet man Kräuter: Elisabeth Schmözl erklärt den richtigen Handgriff.



Die Schüssel mit der Rohkost fein auskratzen.



Waffelbacken macht Marina (l.) und Alexandra Spaß. Der Teig wird diesmal aus gekochten Kartoffeln hergestellt.

