

## Presseinformation

### Die perfekte Verbindung: Spargel und Kartoffeln mal anders

Olé: Grüner Spargel auf spanische Art – gesund und fettarm – schnelle Kartoffel-Tortilla mit Kräuter-Zitronen-Quark sorgt in der Spargelzeit für Abwechslung



*Was haben Spargel und Kartoffeln gemeinsam? Sie sind fett-, kalorienarm und gesund. Als Zutaten in einer spanischen Tortilla kann diese perfekte Verbindung besonders glänzen. Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)*

**Berlin, 31. Januar 2022. Im Frühling ist endlich Spargelzeit! Aber muss es eigentlich immer die traditionelle Variante sein? Spargel, Kartoffel, Sauce Hollandaise – das kann was! Ist aber bei Weitem nicht die einzige Zubereitungsart für den gesunden und schmackhaften Asparagus, der ab April wieder vorsichtig seine Spitzen durch den heimischen Frühlingsboden streckt. Warum also nicht einmal die grüne Spargel-Variante mit einem All-Time-Klassiker aus Spanien kombinieren? Eine Kartoffel-Spargel-Tortilla mit Kräuter-Zitronen-Quark überzeugt selbst eingefleischte Spargel-Traditionalisten. Denn sie ist schnell aufgetischt, äußerst schmackhaft und schon bei der Zubereitung die wertvollen Vitamine beider Gewächse.**

### Grün oder weiß? Das ist hier die Frage

Spargel ist Kult im Frühling. Ab April greifen hierzulande Fans des kostspieligen Gemüses besonders gern zur weißen Variante. Doch auch grüner Spargel hält zunehmend Einzug in die deutsche Küche. Die unterschiedlichen Farben haben übrigens nichts mit dem Reifegrad des Spargels zu tun. Vielmehr entscheidet die Art des Anbaus über die Ausbildung der Farbe. Und da ist es wie so oft die Sonne, die den entscheidenden Unterschied macht: Weißer Spargel wächst unter der Erde in so genannten Spargeldämmen und wird gestochen, sobald seine Spitze ans Tageslicht gelangt. Grüner Spargel hingegen gedeiht komplett oberirdisch und bildet durch Licht- und Sonneneinstrahlung Chlorophyll aus, das für seinen kräftigen Grünton verantwortlich ist.

### Gesund und fettarm in beiden Varianten

So unterschiedlich beide Spargelarten im Anbau sind, so ähnlich sind sie sich bei einigen zentralen Eigenschaften. Beide haben einen Wasseranteil von über 90 Prozent und sind somit überaus kalorienarm und fettfrei. Auf 100 Gramm kommen lediglich 18 Kalorien. Neben den Vitaminen A, B, C, E und K enthalten beiden Sorten Mineralstoffe wie Kupfer, Eisen, Zink und Schwefel. Nicht umsonst galt Asparagus lange bevor er zur Lieblingsspeise der Feinschmecker wurde als Heilpflanze. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH: „Nicht nur in punkto Geschmack ist Spargel der ideale Partner für die Kartoffel. Bei der Gesundheit liegen beide Gemüse ebenfalls auf einer Linie. Denn auch die Kartoffel besteht zu rund 80 Prozent aus Wasser und ist

## Presseinformation

damit nicht nur fettarm, sondern mit 70 Kilokalorien pro 100 Gramm auch überaus kalorienarm. Zudem verfügt die Knolle über reichlich Vitamin B1, B2 und C.“

### **Schnell und vegetarisch: spanische Rezept-Variante**

Eine überaus schmackhafte Verbindung gehen grüner Spargel und Kartoffeln in einer Tortilla ein. Das vegetarische Gericht ist schnell zubereitet und liefert Abwechslung in der Spargelzeit. Wer bis Ende Mai wartet, kann für dieses Rezept auch die heimische Frühkartoffel verwenden. Dieter Tepel: „Frühkartoffeln sind besonders zart und frisch im Geschmack und haben einen entscheidenden Vorteil: Sie können mit Schale zubereitet werden.“

Für die Kartoffel-Spargel-Tortilla 600 Gramm Kartoffeln und 300 Gramm grünen Spargel waschen und abtrocknen. Kartoffeln schälen und in ca. 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Holzigen Strunk vom Spargel entfernen und den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Eine halbe große Zwiebel und zwei Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Den Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 175 °C) und drei Esslöffel Öl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Die Kartoffeln darin circa sechs Minuten goldbraun anbraten. Anschließend den Spargel in die Pfanne geben und rund vier Minuten anbraten. Zum Schluss Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzugeben und zwei Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Acht Eier und 250 Gramm Sahne in eine Schüssel geben, 30 Gramm Parmesan hineinreiben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier-Sahne-Mischung in die Pfanne zu den übrigen Zutaten gießen und ca. fünf Minuten bei niedriger Hitze stocken lassen. Anschließend die Pfanne auf der mittleren Schiene für 10 bis 15 Minuten im Backofen backen. Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann die Kartoffel-Tortilla in eine vorgeheizte Auflaufform umfüllen und sie dann in den Ofen geben.

Für den Quark einen halben Bund Petersilie und einen Bund Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Petersilienblätter fein hacken und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eine Bio-Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Buen provecho!

**Das Rezept inklusive Videoanleitung gibt es hier: <https://die-kartoffel.de/kartoffel-spargel-tortilla-mit-kraeuter-zitronen-quark/>**

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel unter: [www.die-kartoffel.de](http://www.die-kartoffel.de)

Die Kartoffel auf **Instagram**: [diekartoffel.de](https://www.instagram.com/diekartoffel.de)

Die Kartoffel auf **Facebook**: [DieKartoffel](https://www.facebook.com/DieKartoffel)

## Presseinformation

**Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline):** 4.485

**Keywords:** Kartoffeln, Spargel, weißer Spargel, grüner Spargel, Frühling, Rezept, Tortilla

Weitere Pressemitteilungen zur Kartoffel finden sich hier: [www.kartoffelmarketing.de/presse](http://www.kartoffelmarketing.de/presse).

### Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutschen Speisekartoffelproduzenten und die Kartoffelhändler. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e.V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e.V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

### Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

### Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Christina Fischer

E-Mail: [fischer@agentur05.de](mailto:fischer@agentur05.de)

Tel.: 0221 925454-816

Sachsenring 81 | 50677 Köln



**rentenbank**  
gefördert von der  
Landwirtschaftlichen Rentenbank