

## Presseinformation

### **Kartoffeln statt Mehl: So wird Kuchen besonders saftig**

Die tolle Knolle macht Gebäcke luftig und saftig – Glutenfrei: Mehl durch Kartoffeln ersetzen – Rezept für saftigen Kartoffelkuchen mit Äpfeln – für Meal-Prep geeignet



*Einfach mal ausprobieren: Einen Teil Mehl durch mehligkochende Kartoffeln beim Backen ersetzen – Kuchen und Teilchen werden dann besonders saftig und bekommen eine zart-gelbe Farbe.*

*Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de  
(bei Verwendung bitte angeben)*

**Berlin, XX. März 2022. Ein Stück leckerer Kuchen macht den Nachmittag mit Freunden oder der Familie perfekt. Wenn das Mehl einmal knapp ist, die Gäste eine glutenfreie Variante bevorzugen oder das Gebäck einfach besonders frisch schmecken soll, bietet sich die Geheimzutat Kartoffel an. Denn auch wenn es sich nicht auf den ersten Blick vermuten lässt: Kartoffeln verleihen Kuchen, Teilchen & Co. ein besonders luftiges und saftiges Backergebnis sowie eine appetitliche zart-gelbe Farbe.**

### **Backe, backe Knolle: Weniger Mehl, mehr Kartoffeln**

Kartoffeln sind die ideale Backzutat: Sie machen Brownies herrlich weich, runden Käsekuchenfüllungen harmonisch ab und sorgen dafür, dass Gebäcke lange frisch bleiben. Damit das Backen mit der Knolle gelingt, empfiehlt Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH: „Für süße Gebäcke sind mehligkochende Kartoffeln die beste Wahl, da diese besonders viel Stärke enthalten. Im Rezept kann dann einfach ein Teil Mehl durch Kartoffeln ersetzt werden.“ Wer glutenfrei, also ganz ohne Getreide, backen möchte, kann bei vielen Rezepten das Mehl sogar ganz durch die Kartoffel ersetzen. Alternativ lassen sich Kartoffeln auch einfach mit glutenfreien Mehlen oder Alternativen wie Mandelmehl kombinieren.

Um Kartoffeln als Backzutat für süße Gebäcke zu verwenden, einfach waschen, vierteln, kochen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. „Soll der Teig besonders fein werden, empfehle ich, die Kartoffeln zweimal zu pressen“, so Tepel. „Übrigens eignet sich auch Kartoffelbrei vom Vortag gut zum Backen.“

### **Saftiger Nachmittagsgenuss: Kartoffelkuchen mit Äpfeln**

Ob zum Nachmittagskaffee oder für die Geburtstagstafel: ein saftiger Apfelkuchen schmeckt einfach immer. Um ihn zuzubereiten, 600 Gramm mehligkochende Kartoffeln waschen und in reichlich Wasser rund 25 Minuten kochen. Anschließend leicht abkühlen lassen, pellen und mit einer Presse in eine Schüssel drücken. 300 Gramm Mehl (oder eine Mehialternative), ein Päckchen Backpulver, 150 Gramm Zucker, eine Prise Muskat und einen halben Teelöffel Zimt in einer Schüssel vermengen. Drei Eier, die gepressten Kartoffeln und 100 Gramm Butter zugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten.

## Presseinformation

Anschließend den Backofen auf Ober-/Unterhitze: 200 °C vorheizen und den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben. Zwei Äpfel waschen, schälen und vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Die Spalten gleichmäßig in den Teig drücken und den Kuchen im unteren Drittel des Ofens circa 50 Minuten backen. Nach rund 30 Minuten die Backfarbe kontrollieren – wenn sie zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken und zu Ende backen.

Wenn der Kuchen leicht abgekühlt ist, aus der Form lösen und mit Puderzucker bestreuen. Sahne in einem hohen Gefäß mit den Schneebesens des Handrührgerätes steif schlagen und mit dem warmen Kuchen servieren.

**Meal-Prep-Tipp:** Wenn etwas vom Kuchen übrigbleiben sollte, lässt er sich in einem luftdicht abschließenden Gefäß einfrieren. Zum Auftauen den Kuchen einfach wieder fünf bis zehn Minuten in den heißen Backofen stellen.

**Das Rezept gibt es auch online:** <https://die-kartoffel.de/saftiger-kartoffelkuchen-mit-aepfeln/>

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)

**Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline):** 3.111

**Keywords:** Kartoffeln, Tolle Knolle, Backen, Mehl, Kuchen, Apfelkuchen, Teilchen, Rezeptidee, Gäste

Weitere Pressemitteilungen zur tollen Knolle 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