

## Presseinformation

### Herzhaft-süße Kombi mit viel Vitamin C: Kartoffeln und Äpfel

Ab August ist Apfelzeit – Rezept für herzhafte Kartoffelwaffeln mit Apfelmus



*Lässt die Herzen von Apfel- und Kartoffelfans höherschlagen: Herzhafte Kartoffelwaffeln mit Apfelmus.  
Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)*

**Berlin, 8. Juni 2022. Auch wenn Äpfel das ganze Jahr über in den Supermarkt-Regalen zu finden sind, hat das knackig-süße Obst bei uns erst von August bis November Saison. Kein Wunder, dass die grün-, rot- oder gelbbackigen Leckerbissen zu diesem Zeitpunkt ganz besonders gut schmecken. Gesund und vor allem lecker kombinieren lässt sich das vitaminhaltige Obst mit der nahrhaften Kartoffel, die ebenfalls ab Ende August ihre Haupterntesaison hat. Zusammen schmecken Äpfel und Kartoffeln nicht nur gut, sondern versorgen den Körper auch mit jeder Menge Vitamin C für die bevorstehende kalte Jahreszeit.**

### Gesunde Liebe: Kartoffeln und Äpfel

„Kartoffeln und Äpfel sind ein echtes Dream-Team“, weiß Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH. „Denn sie lassen sich vielfältig miteinander kombinieren und stecken voller gesunder Inhaltsstoffe.“ Beide enthalten praktisch kein Fett, punkten mit wichtigen Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Eisen und enthalten jede Menge Vitamin C. So stecken in einem Apfel 12 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm, die Kartoffel bringt gekocht pro 100 Gramm sogar 17 Milligramm des Vitamins auf den Teller. Doch nicht nur mit ihren guten Inhaltsstoffen können die beiden Gewächse überzeugen. Auch geschmacklich ergänzen sie sich bestens. Dieter Tepel: „Mit ihrem milden Aroma und ihrer großen Wandelbarkeit lassen sich Kartoffeln mit vielen Zutaten kombinieren. Die Süße von Äpfeln passt zu herzhaften Kartoffelgerichten beispielsweise ideal.“ Bekannte Kartoffel-Apfel-Klassiker sind etwa Kartoffelpüree mit Apfelkompott oder auch Reibekuchen mit Apfelmus. Wer einmal eine neue Kombination ausprobieren möchte, sollte herzhafte Kartoffelwaffeln mit Äpfeln probieren. Das schmeckt sowohl an lauen Sommerabenden als auch an einem gemütlich-verregneten Tag im Herbst.

### Waffelgenuss mal anders: Herzhafte Kartoffelwaffeln mit Apfelmus

Um die leckeren Kartoffelwaffeln für vier Portionen zuzubereiten, 400 Gramm vorwiegend festkochende Kartoffeln waschen, schälen und grob in eine Schüssel reiben. Zu den geriebenen Kartoffeln drei Esslöffel Milch, sechs Esslöffel Mehl, einen Esslöffel Backpulver und drei Eier in die Schüssel geben und alles mit einem Schneebesen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

## Presseinformation

Danach das Waffeleisen vorheizen, gegebenenfalls mit etwas Öl einfetten und die Waffeln portionsweise ausbacken. Anschließend auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Für die Dekoration etwas Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einen rotschaligen Apfel waschen, abtrocknen, das Fruchtfleisch vom Kerngehäuse herunterschneiden und in dünne Spalten schneiden. Zum Schluss die Kartoffelwaffeln mit etwas selbstgemachtem oder gekauftem Apfelmus, den Apfelspalten und dem gezupften Thymian garniert servieren. Guten Appetit!

**Tipp:** Wer es gerne crunchy mag, kann etwas Speck in einer Pfanne auslassen und zum Schluss über die Waffeln bröseln.

**Das Rezept gibt es auch online:** <https://die-kartoffel.de/herzhafte-kartoffelwaffeln-mit-apfelmus-2/>

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):** 2.924

**Keywords:** Kartoffeln, Tolle Knolle, Tag der Kartoffeln, Rezeptidee, Äpfel, Waffeln, Spätsommer, Herbst

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