

## Presseinformation

### Heiße Gerichte für kühle Tage: Herbstzeit ist Auflaufzeit

Hebt die Laune und schmeckt nach Soulfood: Kartoffelaufbau mit Feta, Spinat und Kirschtomaten aus der Pfanne



*Gute-Laune-Food gegen den Herbstblues:  
Kartoffelaufbau mit Feta, Spinat und  
Kirschtomaten aus der Pfanne.  
Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei  
Verwendung bitte angeben)*

**Berlin, 4. August 2022. Heiß, käsig und unglaublich lecker – im Herbst ist der ideale Zeitpunkt, um den Ofen wieder in Betrieb zu nehmen und sich einen köstlichen Auflauf zu zaubern. Denn sobald es draußen kalt wird, schmecken herzhaftere Ofengerichte gleich doppelt so gut. Warum das so ist und wie sich mit Kartoffeln ein besonders leckerer Auflauf in einer Pfanne zubereiten lässt, verrät die Kartoffel-Marketing GmbH.**

### Soulfood gegen den Herbstblues

Wenn die Tage kürzer werden, haben viele das Gefühl, dass auch der Magen wieder häufiger knurrt. Das kann einfache Gründe haben: Im Herbst und Winter, wenn es wieder früher dunkel wird, produziert der Körper mehr Melatonin. Dieses Hormon sorgt dafür, dass wir müde werden und schneller einschlafen können. Das so genannte Glückshormon Serotonin hingegen wird dann vom Körper sparsamer produziert. Der Körper reagiert mit dem Verlangen nach Süßigkeiten und deftigen Nahrungsmitteln, denn diese helfen dabei, den Serotoninspiegel zumindest kurzfristig wieder zu erhöhen. Um trüber Herbststimmung entgegenzuwirken, kann also auch leckeres Soulfood wahre Wunder bewirken.

Herrlich cremig und deftig, aber dennoch voller gesunder Zutaten lassen sich zum Beispiel Aufläufe mit Kartoffeln zubereiten. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH, rät: „Wer es sämig mag, sollte im Auflauf mehligkochende Kartoffeln verwenden.“ Besonders gut gelingt ein Kartoffelaufbau statt in einer klassischen Auflaufform auch in einer gusseisernen oder ofenfesten Pfanne. Zudem hat dies noch einen entscheidenden Vorteil, wie Dieter Tepel weiß: „Werden rohe Kartoffeln direkt in der Pfanne mit der Sauce gekocht, wird diese durch die in den Kartoffeln enthaltene Stärke cremiger. Gleichzeitig können die Kartoffelscheiben so auch den Geschmack der Sauce besser annehmen.“ Danach nur noch im Ofen zu Ende backen und anschließend direkt in der Pfanne auf dem Tisch servieren – das sieht nicht nur appetitlich aus, sondern macht auch alle schnell satt und zufrieden.

### Kartoffelaufbau mit Feta, Spinat und Kirschtomaten aus der Pfanne – so geht's

Um vier Portionen des Pfannen-Aufbaus zuzubereiten, als erstes eine Zwiebel und zwei Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Danach zwei Esslöffel Butter in einer ofenfesten Pfanne

## Presseinformation

bei mittlerer Hitze zerlassen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen. Nun zwei Esslöffel Mehl einrühren und kurz mitrösten lassen. Mit 400 Milliliter Milch und 250 Gramm Sahne aufgießen und so lange rühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit etwas Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für die Einlage 800 Gramm mehligkochende Kartoffeln waschen, schälen und in circa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden oder hobeln. 150 Gramm Blattspinat waschen und abtropfen lassen. 400 Gramm Kirschtomaten ebenfalls waschen, abtrocknen und halbieren. Die Kartoffelscheiben in die Milch-Sahne-Sauce geben und unter gelegentlichem Rühren rund 10 Minuten köcheln lassen. Alles erneut mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nun noch den Backofen auf 225 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und den Spinat unter die Kartoffelmischung heben. 250 Gramm Feta zerbröseln und die halbierten Kirschtomaten darauf verteilen. Auf der mittleren Schiene rund 20–25 Minuten im Ofen backen und anschließend genießen.

**Das Rezept gibt es auch online:** <https://die-kartoffel.de/kartoffelaufauf-mit-feta-spinat-und-kirschtomaten/>

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):** 3.327

**Keywords:** Kartoffeln, Tolle Knolle, Herbst, Auflauf, Rezeptidee, Herbstblues, Soulfood

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