

Presseinformation

Finanzberater: die Kartoffel? Drei Spartipps für Kartoffelfans

Bares Geld sparen mit Kartoffeln – Kartoffeln im Bett kochen – Rezept für Kartoffeln vom Vortag



*Quetschkartoffeln: Leckeres und nahrhaftes Kartoffelgericht für kleines Geld.
Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)*

Berlin, XX. Dezember 2022. Die Preise steigen und es wird gespart, wo es möglich ist: weniger Auto fahren, weniger heizen, weniger konsumieren. Doch auch kleine Veränderungen in der Küche können dazu beitragen, den Geldbeutel zu entlasten. Zum Beispiel mit der Kartoffel. Die Kartoffel Marketing GmbH verrät, wie sich mit der Kartoffel in der Küche nicht nur leckere und vielseitige Rezepte zaubern lassen, sondern auch bares Geld eingespart werden kann.

Kartoffeln regional und saisonal kaufen

Kartoffeln können das ganze Jahr über regional und saisonal eingekauft werden. Das ist nachhaltig und günstig, denn durch die kurzen Transportwege und ein saisonal hohes Angebot sinken die Preise. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH (KMG), erklärt: „Kartoffeln werden hier in Deutschland von Juni bis Oktober frisch geerntet. Da sie sich aber gut lagern lassen, gibt es das ganze Jahr über Kartoffeln aus Deutschland. Wer also regional und saisonal einkaufen möchte, kann immer auf die Kartoffel zurückgreifen.“

Kartoffeln im Bett kochen

Klingt komisch, ist aber eine bekannte Technik aus der Nachkriegszeit: Kartoffeln im Bett kochen. Dazu werden Kartoffeln mit einem fingerbreit Wasser und bei geschlossenem Deckel für ungefähr zehn Minuten aufgekocht. Danach wird der geschlossene Topf ins Bett gebracht und in eine Decke eingeschlagen. Nach ungefähr zwei Stunden sind die Kartoffeln gar. Der Vorteil: Der Herd wird nur zehn Minuten lang genutzt und das Bett ist wunderbar vorgewärmt. Diese Methode entstammt einer Zeit, in der deutsche Haushalte oft nur zu festgelegten Zeiten Strom hatten. Man musste also erfinderisch werden.

Vorausschauend kochen

Gekochte Kartoffeln halten sich zwei bis drei Tage lang im Kühlschrank. Deshalb lohnt es sich, direkt eine größere Menge vorzubereiten. Jedoch sollten nur abgekühlte Kartoffeln in den Kühlschrank gestellt werden, da dieser sonst aufwärmt und zusätzliche Energie verbraucht. Doch haben abgekühlte Kartoffeln noch einen weiteren Vorteil: „Durch das Abkühlen entsteht in den Kartoffeln

Presseinformation

eine resistente Stärke. Diese ist gut für die Darmgesundheit und sorgt dafür, dass unser Blutzuckerspiegel langsamer ansteigt und abfällt. Das verhindert Heißhungerattacken und damit auch teure Snacks zwischendurch“, so Dieter Tepel.

Es liegen noch vorgekochte Kartoffeln im Kühlschrank? Damit können beispielsweise Quetschkartoffeln mit Dipp, Cheddar und Bacon zubereitet werden: Schnell, lecker und günstig.

Quetschkartoffeln mit Dipp, Cheddar und Bacon: So wird's gemacht

Für die Quetschkartoffeln ein Kilogramm vorgekochte Kartoffeln vom Vortag auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einem Kartoffelstampfer gut anquetschen.

Vier Knoblauchzehen fein hacken und mit 50 Millilitern Olivenöl vermengen. Die Quetschkartoffeln mit der Olivenöl-Knoblauch-Mischung beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Quetschkartoffeln für 15 bis 20 Minuten im Backofen rösten.

In der Zwischenzeit 150 Gramm Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne (ohne Öl) anbraten. Anschließend auf einem Teller mit Küchentuch abtropfen lassen.

Für den Dipp vier Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. 200 Gramm Crème fraîche mit zwei der vier Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben und den Saft einer Bio-Zitrone dazugeben und verrühren.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit 200 Gramm geriebenen Cheddar und Bacon bestreuen und weitere 5 Minuten backen.

Die fertigen Quetschkartoffeln werden mit einem Klacks Dipp versehen und mit den zwei restlichen Frühlingszwiebeln garniert.

Tipp: Statt Speck kann auch Räuchertofu verwendet werden. Räuchertofu hat einen ebenso rauchigen Geschmack und ist dazu günstiger als Speck.

Das Rezept gibt es auch online:

<https://die-kartoffel.de/quetschkartoffeln-mit-cheddar-und-bacon/>

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel unter: 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): 4.009

Keywords: Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, Geld sparen, Quetschkartoffeln, Spartipps

Weitere Pressemitteilungen zur tollen Knolle finden sich hier: 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 deutsche Kartoffelwirtschaft. 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 | Carolin Ameskamp
E-Mail: presse-kmg@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-819
Sachsenring 81 | 50677 Köln

