

Presseinformation

Wenn's schnell gehen muss – Kartoffeln schneller garkochen

Rezept für einen leckeren Feierabend: Smashed Potatoes mit Zitronen-Schmand



*Smashed Potatoes: ein schnelles, leckeres und nahrhaftes Kartoffelgericht für den entspannten Feierabend.
Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)*

Berlin, XX. Dezember 2022. Manchmal möchte man einfach nicht lange in der Küche stehen – besonders nach einem anstrengenden Tag. Da soll es schnell gehen und zugleich lecker und nahrhaft sein. Die Lösung: Kartoffelgerichte. Denn die Kartoffel liefert wichtige Nährstoffe, ist vielseitig zuzubereiten und gelingt garantiert. Die Kartoffel Marketing GmbH verrät, wie nach Feierabend an Zeit gespart werden kann – aber nicht am Geschmack.

Kartoffeln in der Mikrowelle garen

Durchschnittlich rund 20 Minuten brauchen Kartoffeln, die im Kochtopf gekocht werden. Doch es gibt eine praktische und zeitsparende Alternative, wenn es einmal schnell gehen soll: Nach dem Schälen werden sie halbiert oder geviertelt und in einer mikrowellengeeigneten Schüssel mit Deckel bei 600 Watt ungefähr sechs Minuten lang erhitzt – fertig. Aber Vorsicht: Beim Abheben des Deckels kann heißer Dampf aufsteigen.

Kartoffeln bereits am Vortag kochen

Um Zeit zu sparen, können Kartoffeln in größeren Mengen auf Vorrat gekocht werden. So halten sie sich zwei bis drei Tage im Kühlschrank und bilden eine gute Basis für die nächsten Mahlzeiten. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH, weiß: „Durch das Abkühlen entsteht in den Kartoffeln eine resistente Stärke. Diese ist gut für die Darmgesundheit und sorgt dafür, dass unser Blutzuckerspiegel langsamer ansteigt und abfällt.“ Hier wird also nicht nur Zeit gespart, sondern auch Heißhungerattacken vorgebeugt.

Zeit und Energie sparen im Schnellkochtopf

Die Benutzung eines Schnellkochtopfes spart nicht nur Zeit, sondern auch Energie. Durch den erhöhten Druck im Topf werden die Gerichte bei über 100 °C gegart. Somit verkürzt sich die Kochzeit, der Stromverbrauch sinkt und die Energiekosten werden verringert. Laut dem Bund der Energieverbraucher beträgt die Garzeit für Kartoffeln in einem Schnellkochtopf nur 10 Minuten. Das kann im Jahr 15 Euro einsparen.

Presseinformation

Smash Potatoes mit Zitronen-Schmand

Bei diesem Rezept werden die Kartoffeln 20 bis 25 Minuten im Kochtopf garkochend oder in der Mikrowelle oder mit dem Schnellkochtopf zubereitet. Wer Kartoffeln vom Vortag übrig hat, kann auch diese für das Rezept verwenden.

Für die Smash Potatoes 500 Gramm vorwiegend festkochende Kartoffeln gründlich waschen, abtrocknen und in einem Topf mit reichlich Wasser 20 bis 25 Minuten garkochen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C Ober-Unterhitze oder 175 °C Umluft vorheizen. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit einem Kartoffelstampfer leicht platt drücken.

Drei Stiele Thymian waschen, trocken schütteln und leicht zerzupfen. Die Kartoffel mit drei Esslöffeln Olivenöl beträufeln und mit Salz und dem Thymian würzen. Auf mittlerer Schiene im Ofen für 20 bis 25 Minuten backen.

Für den Salat 150 Gramm Bio-Gurke waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fleisch auslösen und in grobe Würfel schneiden. Eine Viertel Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Gurke, Avocado und Zwiebel in einer Schüssel mit vier Esslöffeln Olivenöl und zwei Esslöffeln Weißweinessig vermengen und mit Salz und Zucker abschmecken.

Für den Schmand eine Bio-Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Saft auspressen und mit 150 Gramm Schmand und dem Zitronenabrieb verrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss die Smashed Potatoes mit Salat und Schmand servieren.

Das Rezept gibt es auch online:

<https://die-kartoffel.de/smashed-potatoes-mit-zitronen-schmand/>

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)

Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline): 3.490

Keywords: Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, Zeit sparen, Feierabend, Smash Potatoes

Weitere Pressemitteilungen zur tollen Knolle finden sich hier: www.kartoffelmarketing.de/presse.

Presseinformation

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



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank