

Rezept im Herbst

Das heimische
Gemüse ist in
Deutschland
ganzjährig
regional
erhältlich.

*Im Auftrag der Vernetzungsstelle
Schulverpflegung Hessen:
Simonetta Zieger*

■ MINI-WARENKUNDE: KARTOFFEL

Die inneren Werte von Kartoffeln sind unschlagbar. Denn neben ihrem relativ hohen Wassergehalt von knapp 80 Prozent enthalten die Knollen sättigende Kohlenhydrate, Proteine und Ballaststoffe. Hinzu kommen Vitamine (allen voran das Immunsystem-stärkende Vitamin C, aber auch verschiedene B-Vitamine, welche entzündungshemmend wirken können) sowie Mineralstoffe.

Ein weiterer Pluspunkt: In Deutschland ist das heimische Gemüse ganzjährig regional erhältlich – von Juni bis Oktober direkt frisch geerntet vom Feld und zwischen November und Mai als Lagerware. Je nach Stärkegehalt werden die rund 4.000 Kartoffelsorten weltweit drei verschiedenen Kategorien zugeordnet: festkochend, vorwiegend festkochend sowie mehligkochend.

Welche Sorte gewählt werden sollte, unterscheidet sich je nach Gericht, aber auch der eigene Geschmack spielt hier eine Rolle. Während für Pürees in der Regel auf mehligkochende Sorten zurückgegriffen wird, sollten für Salate, Gratin und Chips festkochende Kartoffeln bevorzugt werden. In Currys oder Eintöpfen sowie als Kartoffelgemüse schmecken vorwiegend festkochende Sorten.

■ VEGGIE-KÖTTBULLAR MIT CREMIGEM KARTOFFELSTAMPF



Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen



■ ZUTATEN

Zeit: 50 Minuten Zubereitung + 30 Minuten Einweichen

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Veggie-Köttbullar:

150 g braune Linsen
 2 Zwiebeln
 1 Bund Petersilie
 1 EL Margarine
 1 TL geräuchertes
 Paprikapulver
 (alternativ: edelsüßes)
 ½ TL Kreuzkümmel
 2 EL Sojasauce
 70 g Semmelbrösel
 1 TL Senf
 Jodsalz mit Fluorid
 Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

1 kg Kartoffeln
 (mehligkochend)
 200 ml Milch (1,5 % Fett)
 frisch geriebene Muskatnuss

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe
 1 EL Margarine
 1 TL Tomatenmark
 1 TL Senf
 2 EL Mehl
 1 EL Sojasauce
 500 ml Milch (1,5 % Fett)

Außerdem:

4 EL Wild-Preiselbeeren aus
 dem Glas

■ ZUBEREITUNG

1. Linsen vor der Zubereitung 30 Minuten einweichen sowie gründlich waschen. Anschließend nach Packungsangabe garen, Kochwasser abschütten und Linsen abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.
2. Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten, dann mit Paprikapulver sowie Kreuzkümmel bestäuben und mit Sojasauce ablöschen und einköcheln. Alles zusammen mit Linsen, Semmelbrösel, Senf sowie die Hälfte der gehackten Petersilie pürieren, bis eine formbare (noch leicht stückige) Masse entsteht. Mit Jodsalz, Pfeffer sowie den verwendeten Gewürzen abschmecken und 15 Minuten ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser circa 25 Minuten garen. Anschließend abschütten und zusammen mit Milch zu einem cremigen Püree stampfen. Alles mit Jodsalz, Pfeffer sowie Muskatnuss abschmecken.
4. Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Hände befeuchten und aus der Linsen-Masse circa 20-24 möglichst gleichgroße Köttbullar formen, auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech platzieren und auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen.
5. Für die Rahmsauce Knoblauch abziehen und sehr fein hacken beziehungsweise pressen, dann in einem Topf mit Margarine andünsten. Tomatenmark, Senf, Mehl und Sojasauce einrühren. Alles mit Milch ablöschen, gut umrühren, aufkochen und leicht einköcheln lassen. Sauce mit Sojasauce, Pfeffer und Senf abschmecken.
6. Kartoffelstampf auf Tellern verteilen, Köttbullar darauf verteilen und mit Sauce, Wildpreiselbeeren sowie übriger Petersilie anrichten.

Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Kultusministerium (HKM) und das Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV) gefördert und unterstützt.