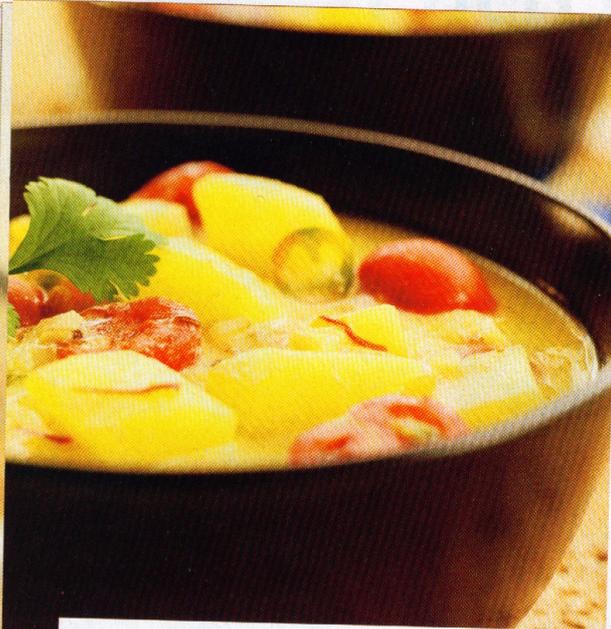


REZEPTE

Kartoffelküche



Kartoffelcurry

4 Portionen

800 g festkochende Kartoffeln, 1 mittelgroße Zwiebel, 20 g Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 1/2 TL Koriandersamen, 1/2 TL Kreuzkümmelsamen, 1 grüne Chilischote, 1 EL Butter, 100 ml Gemüsebrühe, 200 ml Naturjoghurt, 20 Cocktailtomaten, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Saft von 1 Limette, 1 Msp. Safranfäden, Korianderblättchen zum Garnieren

- 1 Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, Kartoffeln waschen und schälen, in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. 12 bis 15 Minuten kochen, sodass sie nicht ganz durch sind.
- 2 Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und sehr klein würfeln. Koriander- und Kreuzkümmelsamen im Mörser zerstoßen. Chilischote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
- 3 In einer Pfanne Butter erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch glasig werden lassen. Gewürze und Chili dazugeben, 2-3 Minuten durchrühren. Kartoffeln abgießen und mit der Brühe zu der Mischung geben.
- 4 Bei nur noch schwacher Hitze den Joghurt einrühren, 5 Minuten ziehen lassen.
- 5 Cocktailtomaten waschen, putzen, halbieren, in die Pfanne geben und etwas durchziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren Safran über das Gericht streuen und einrühren. Mit den Korianderblättchen garniert servieren.

Pro Portion: ca. 7 g E, 5 g F, 36 g KH, 227 kcal



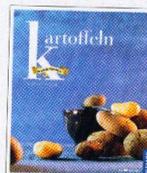
Kartoffelwaffeln

4 Portionen

200 g mehligkochende Kartoffeln, 300 ml Buttermilch, 1/2 Würfel Hefe (oder 1/2 Pck. Trockenhefe), 50 g Weizenmehl, 100 g Kartoffelstärke, 100 g Hartweizengrieß, 2-3 Eier (je nach Größe), 1/2 TL Salz, Öl für das Waffeleisen, Ahornsirup

- 1 Am Vortag Kartoffeln kochen, anschließend schälen, durch die Kartoffelpresse drücken und auskühlen lassen.
- 2 Am nächsten Tag die Buttermilch leicht erwärmen (sie darf nicht dampfen). In eine Schüssel geben und darin die zerkrümelte Hefe auflösen bzw. Trockenhefe einrühren.
- 3 Weizenmehl und Kartoffelstärke sieben und zu der Buttermilch geben. Die durchgepressten Kartoffeln, Grieß, Eier und Salz ebenfalls in die Schüssel geben, alles zu einem glatten Teig verrühren. Warm stellen und mindestens 30 Minuten gehen lassen.
- 4 Waffeleisen mit einem in Öl getauchten Pinsel leicht fetten. Etwas Teig in das Eisen geben und die Waffeln schön braun backen. Mit dem gesamten Teig so verfahren.
- 5 Servieren und nach Belieben mit Ahornsirup garnieren.

Pro Portion: ca. 12 g E, 8 g F, 58 g KH, 355 kcal



BUCHTIPP

Kartoffeln, Schätze vom Feld. Angereichert mit jeder Menge nützlicher, ausgesprochen alltagstauglicher Tipps.
Matthias F. Mangold, Kosmos Verlag, 144 Seiten, 14,95 €