

**Gemeinschaftskochen**  
der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Freitag, 04.11.2022

**„Alles Tolle – aus der Knolle“**

# Menü

## **1. Gruß aus der Küche:**

Lauwarme Kartoffel-Puffer mit Kräuterdipp und Lachs

\*\*\*

## **2. Vorspeise:**

Cremiges Bratkartoffel-Süppchen mit Speckschaum-Topping und Bacon-Chips

\*\*\*

## **3. Hauptspeise:**

Großmutter's Schweinebraten mit schlesischen Klößen und Sauerkraut mit Speck-Grieben

\*\*\*

## **4. Nachtisch:**

Kartoffel-Gries-Auflauf mit beschwipsten Rosinen auf Vanille-Soße

## **Die Tolle – die Wunderknolle**

Die Kartoffel sei des Deutschen liebstes Lebensmittel, so heißt es. So haften den Deutschen die spöttischen Beinamen „Kartoffel“ oder schlimmer „Kartoffelfresser“ an. Jedoch ist dieses Grundnahrungsmittel weltweit eines der wichtigsten Nahrungsmittel. Darüber hinaus ist die Kartoffel ein wichtiges Futtermittel und wird als wichtiger Industrierohstoff eingesetzt. Jährlich werden fast 400 Millionen Tonnen Kartoffeln verarbeitet.

In Wikipedia steht zu lesen: „Die Kartoffel (*Solanum tuberosum*), in Teilen Deutschlands, Österreichs und der Schweiz auch als Erdapfel, Erdbirne, Grundbirne, Potaten (nur im Plural) und weiteren Regionalnamen bekannt, ist eine Nutzpflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). Im allgemeinen Sprachgebrauch werden mit Kartoffeln meist die im Boden heranwachsenden Knollen bezeichnet, mit denen die Pflanze sich vegetativ vermehrt.

Das Wort Kartoffel (im 17. Jahrhundert noch Tartuffel) leitet sich von *tartufolo* ab, dem italienischen Wort für Trüffel, das wiederum abgeleitet ist von lateinisch *terrae tuber* („Erdknolle“). Die nur entfernt verwandte Süßkartoffel (*Ipomoea batatas*) bekam ihren Namen wegen der ähnlichen Verwendung und des ähnlichen Aussehens der Knollen. Die Samen werden in tomatenähnlichen Beeren gebildet, welche, wie alle grünen Teile der Pflanze und die Keime der Knolle, für Menschen leicht giftig sind.“

Im heutigen Gemeinschaftskochen wollen wir uns der Kartoffel in ihrer kulinarischen Vielfalt nähern und diverse Kartoffelgerichte zubereiten. Schon in früheren Zeiten wurde die Kartoffel enorm geschätzt, da sie „einfach“ angebaut werden konnten, eine hohe Sättigung ermöglichten und auf Grund des hohen Stärke-Gehaltes ein wichtiger Energie-Lieferant ist.

Die Kartoffel ist mehr als ein Arme-Leute-Essen – auch dies gilt es im heutigen Kochen unter Beweis zu stellen. Die Kartoffel ist mehr als eben nur Brat- oder Salzkartoffel. Vielleicht ist sie auch wegen Ihrer enormen Vielseitigkeit weltweit so beliebt...

**Na denn – viel Spaß mit  
„Alles Tolle aus der Knolle“**

## **Kartoffelpuffer**

*auch als Hauptspeise ein Renner...*

### **Zutaten (4 Port.):**

12 große Kartoffeln	3 Zwiebeln, feine Würfel
8 EL Mehl (oder Kartoffelstärke)	2 Eier
Salz und Pfeffer	etwas Öl zum Braten
Muskat (nach Belieben)	

### **Zubereitung:**

Die geschälten Kartoffeln auf der großen Reibe reiben, kräftig mit Salz und wenig Pfeffer und nach Belieben mit Muskat würzen. Eier und gewürfelte Zwiebeln dazugeben. Mit so viel Mehl (bzw. Kartoffelstärke) bestäuben, dass die Kartoffelmasse bedeckt ist (kann mehr oder weniger als 8 EL sein). Alles ordentlich miteinander verrühren.

Portionsweise Reibekuchen ausbacken, sie müssen in Öl schwimmen, danach auf Küchentrepp abtropfen lassen.

## **Schnittlauch-Dipp**

*vielseitig einsetzbar*

### **Zutaten:**

1 Becher gr. Joghurt	etwas Knoblauch
1 Bd. Schnittlauch	etwas Olivenöl
Salz und Pfeffer	1 Schuss Essig

### **Zubereitung:**

Den Joghurt in eine Schüssel geben. Schnittlauch waschen, in feine Ringe schneiden und zum Joghurt geben. Den Schuss Essig hinzugeben und unter langsamer Zugabe von Olivenöl zu einer cremigen Masse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch gepresstem Knoblauch abschmecken.

***Tipp: Dieses „Grundrezept“ lässt sich mit vielen weiteren Kräutern abwandeln. Z.b. mit Dill, Petersilie oder auch als „Quer-Durch-Den-Kräutergarten-Dipp“***

## **Bratkartoffel-Süppchen**

### ***Kartoffelsuppe mal anders...***

#### **Zutaten (4 Port.):**

1000 g Kartoffeln, mehlig kochend	2 Zwiebel
1-2 TL Majoran	etwas Öl, z. B. Sonnenblumenöl
Salz und Pfeffer	Brühe (z.B. hausgemachte Gemüsebrühe)
etwas Sahne	

#### **Zubereitung:**

Zunächst die Kartoffeln schälen und waschen. Dann grob würfeln. Etwas Speiseöl in einem hohen Topf erhitzen, Kartoffelstücke hinzugeben und goldbraun (wie Bratkartoffeln) braten.

Währenddessen Zwiebeln schälen und würfeln. Kartoffeln (wenn sie ausreichend gebräunt sind) mit der Brühe angießen, bis sie bedeckt sind. Gut 10 Minuten kochen lassen. Dann Kartoffeln Stabmixer zerkleinern, eventuell noch Wasser oder Brühe angießen, je nachdem, welche Konsistenz die Suppe haben soll. Majoran hinzugeben. Weiter köcheln lassen. Zum Schluss mit der Sahne und den restlichen Gewürzen abschmecken, es soll eine cremig weiche Suppe entstehen.

## **Speck-Milchschaum**

### ***- einfaches aber effektvolles Topping-***

#### **Zutaten:**

100 g geräucherter Speck, fein gewürfelter	1 Schalotte, fein gewürfelte
500 ml Milch	100 ml Sahne
Kalträuhgelatine (f. 500 ml Flüssigkeit)	

#### **Zubereitung:**

Den Speck im Topf etwas auslassen/ anbraten, die Zwiebeln hinzugeben und leicht glasieren. Das Milch-Sahne-Gemisch hinzugeben und aufkochen lassen, dabei etwa auf die Hälfte reduzieren. Durch ein Sieb abgießen und die Flüssigkeit mit Kalträuhgelatine schaumig aufschlagen.

## **Bacon-Chips**

*-wieder ein vielseitiges Topping-*

### **Zutaten (4 Port.):**

gut 200 g Bacon in Streifen

### **Zubereitung:**

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Bacon auf dem Backblech verteilen (wenn es besonders dekorativ sein soll, so kann er auf Holzspieße aufgezogen werden) Das Backblech in den vorgeheizten Herd schieben und die Chips ca. 10 Minuten bei 200 Grad backen.

Die Bacon-Chips auf Küchentrepp legen und das Fett abtropfen lassen.

## **Großmutter's Schweinebraten**

*- lecker Klassiker mit viel guter, brauner Soße-*

### **Zutaten (ca. 4 Port.):**

1,3 kg Schweinebraten (am besten Nacken)	ca. 8 Zwiebeln, grob gewürfelt
1 EL Senf	2 Päckch. Suppengemüse, frisch, grob gewürfelt
etwas Tomatenmark	n.B. Knoblauch
etwas Rotwein zum ablöschen	n.B. Fleischknochen
etwas Öl (Raps-/ Sonnenblume) z. Anbraten	Salz und Pfeffer
Wasser oder Fleischbrühe zum angießen	n. B. Speisestärke oder Soßenbinder

### **Zubereitung:**

Zuerst mit einem Teil des Suppengemüses (Würfel), etwas Rotwein 1-2 Zwiebeln und den Fleischknochen einen Ansatz für die Soße im Backofen herstellen. Dazu den Ofen auf 200° - 220°C vorheizen. Die genannten Zutaten in eine Ofenfeste Form geben, etwas Salzen und Pfeffer. Anschließend im Ofen braun bis dunkelbraun rösten.

Den Schweinebraten mit Salz und Pfeffer einreiben und im Bräter in Öl von allen Seiten knusprig anbraten. Dann das Fleisch herausnehmen und die Zwiebeln und ein Teil des Suppengemüse im Öl anrösten. In der Zeit den Schweinebraten mit Senf einstreichen. Den Braten in eine ofenfeste Form (mit Deckel) auf ein Zwiebel-Gemüse-Bett legen (etwas Rotwein unter dem Braten schadet auch nicht...), den Form zudecken und für 60-75 Minuten bei 170 Grad Umluft in den Backofen stellen.

Wenn die Zwiebeln und das Gemüse etwas Farbe angenommen haben etwas Tomatenmark hinzufügen. Langsam mit Rotwein angießen und reduzieren (glacieren). Diesen Prozess immer wieder (wenn der Ansatz beginnt am Topf anzuhaften/ dkl. Braun wird) mehrfach wiederholen (mit Wein, Brühe und/ oder Wasser). Langsam die Flüssigkeitsmenge erhöhen. Die Röstknochen mit dem Gemüse hinzufügen und die Soße weiter simmern/ köcheln lassen.

Ca. 10 Minuten vor dem Servieren durch ein Sieb laufen in einen Kochtopf laufen lassen. Den Braten aus dem Ofen nehmen, den Bratensaft aus der Ofenform zur Soße hinzugeben, den Braten im ausgeschalteten Ofen warmhalten. Anschließend Soße aufkochen, mit Gewürzen abschmecken und abbinden. Den Braten schneiden und mit der Soße und den Sättigungsbeilagen servieren.

***Tipp: Wenn man Zeit hat kann man eine braune Grundsoße schon 1 bis 2 Tage vorher aus „Fleischresten“ und Knochen herstellen – eine Soße wird immer besser diese kocht bzw. simmert...***

## **Schlesische Klöße**

***- ein altes Familienrezept – früher Pflicht an jedem (!) Sonntag -***

### **Zutaten (ca. 4 Port.):**

gut 700 g Kartoffel(n)	etwa 200 g Weizenmehl
1 Eigelb	3 EL Milch
Salz und Pfeffer	Muskat

**Zubereitung:** Die Kartoffeln mit Schale garkochen und noch heiß pellen. Die Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse in eine Schüssel pressen und die restlichen Zutaten zufügen.

Auf einer bemehlten Fläche (die Masse sollte nicht zu klebrig sein, eventuell noch etwas Mehl zufügen) länglich ausrollen. Kleine Stücke abschneiden und in reichlich siedendes Salzwasser geben und ziehen lassen. Nach etwa 10 Minuten sind die Klöße fertig und kommen nach oben. Dann aus dem Wasser nehmen, da sie sonst wässrig werden und servieren. Das Rezept ergibt etwa 15 kleine Klöße.

***Tipp: Passt super zu Fleisch aller Art oder einfach als Hauptgang mit Tomatensauce. Die Reste schmecken auch kalt als kleiner Snack.***

## **Sauerkraut nach schlesischer Art**

***- ein altes Familienrezept – früher Pflicht an jedem (!) Sonntag -***

### **Zutaten (ca. 4 Port.):**

rd. 800 g frisches Sauerkraut	1 Zwiebel
1-2 Lorbeerblätter	Wasser
Salz und Pfeffer	2 „fingerbreit“ weißer Bauchspeck

### **Zubereitung:**

Den Bauchspeck in feine Würfelchen schneiden (am besten geht das, wenn dieser eiskalt ist).

Das Sauerkraut in einen Topf geben und solange Wasser hinzufügen, bis das Kraut komplett bedeckt ist. Zwiebel schälen, ein Kreuz einritzen und mit dem Lorbeer zu dem Kraut geben. Das Kraut zum

Kochen bringen, nach Geschmack salzen und pfeffern. Wenn es kocht, die Temperatur reduzieren und das Ganze mindestens 1 Stunde simmern lassen.

Vor dem Servieren die Speckwürfel in einer Pfanne auslassen, sodass goldgelbe Grieben entstehen. Das Kraut durch ein Sieb abgießen, die Brühe dabei ausdrücken. Das Ganze anschließend in eine entsprechend große Schüssel geben und die heißen Grieben mit dem Fett darüber geben (ACHTUNG! Das heiße Fett spritzt! Verbrennungsgefahr!)

## **Gries-Kartoffelauflauf**

### **Zutaten (6 Port.):**

450 g gekochte Kartoffeln	375 g Grieß
225 g Zucker	Mark von ½ Vanille-Schote
40 g weiche Butter	2 Eier
150 g Rosinen (nach Belieben zuvor in Rum eingeweicht)	
1 ½ Zitronen, unbehandelt, den Abrieb davon	750 ml Milch
Semmelbrösel und Fett für die Form	

### **Zubereitung:**

Rosinen in Rum einweichen lassen. Die gekochten Kartoffeln (aus Pellkartoffeln) fein reiben oder mit der Gabel gut zerdrücken, mit dem Grieß, dem Zucker, der weichen Butter, dem Ei, der Zitronenschale und den Rosinen bzw. dem Apfel verrühren. Nach und nach die Milch zugießen und unterrühren.

Eine Auflaufform einfetten und mit Semmelbröseln austreuen. Die Kartoffelmischung einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa eine Stunde backen.

## **Vanille-Soße**

### **Zutaten:**

500 ml Milch	500 ml Sahne
2 Stangen Vanille	7 Eigelb
2 Eier	n.B. einen guten Schuss braunen Rum
200 g Zucker	1 Spritzer Zitronensaft

**Zubereitung:** Milch und Sahne mit den Vanillestangen aufkochen lassen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Eigelbe mit Eiern, Zucker und einem Spritzer Zitronensaft vermengen, nach Belieben einen Schuss Rum zufügen. Das Milch-Sahne-Gemisch abkühlen lassen.

Wichtig: Ab jetzt immer umrühren. Die Eimasse unterrühren und aufkochen lassen, bis die Soße stockt („zur Rose abziehen“). Die fertige Soße kann nun serviert werden oder auch kalt serviert werden.