



Die Münchner Wochenmärkte

Kartoffeln Sorten und Rezepte



052M.de



Klassisches Kartoffelgratin



Zubereitung

Kartoffeln waschen, in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben. Knoblauch fein würfeln. Milch mit Salz und Pfeffer aufkochen. Backofen auf 220° C vorheizen. Form mit Butter austreichen und mit Knoblauch bestreuen. Die Hälfte der Kartoffelscheiben dachziegelartig in die Form schichten, mit der Hälfte des Käses bestreuen, restliche Kartoffelscheiben darauf verteilen. Milch über die Kartoffeln gießen, Auflauf auf mittlerer Schiene 40 Minuten im Backofen backen. Danach Eier mit Sahne verquirlen, über Kartoffeln gießen. Restlichen Käse und Butterflocken darauf verteilen und Gratin 10 Minuten überbacken, bis es goldbraun ist. Mit Petersilie bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
100 g Greyerzer Käse
3/8 l Milch
1 TL Salz · Pfeffer
2 Eier
4 EL Sahne
1 EL gehackte Petersilie

für die feuerfeste Form und zum Überbacken: 3 EL Butter

Landeshauptstadt München
Kommunalreferat
Markthallen München
Schäftlarnstr. 10
81371 München

www.markthallen-muenchen.de

Fotos: Fotolia
Druck: Druckerei Vogl
Gedruckt auf 100 % Recycling-Papier.

Raum und Ressourcen für München

Münchner Wochenmärkte

Au

Mariahilfplatz
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Berg am Laim
Baumkirchner Str. 22b–26
Freitag, 8 bis 12 Uhr

Blumenau
Blumenauer Straße 2–16
Mittwoch, 8 bis 12 Uhr

Bogenhausen
Rosenkavalierplatz
Donnerstag, 8 bis 18 Uhr

Feldmoching
Walter-Sedlmayr-Platz
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Freimann
Karl-Köglsperger-Str. 11–17
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

Fürstenried-Ost
Berner Str./Ecke Züricher Str.
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

Fürstenried-West
**Schweizer Platz/
Graubündener Straße**
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Giesing
Giesinger Bahnhofplatz
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Großhadern
Heiglhofstraße 1–11
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

Hadem
**Guardinistraße 90–110
und 71–87**
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Haidhausen
Weißburger Straße 2–10
Dienstag, 8 bis 12 Uhr

Hasenberg
Blodigstraße 4
Donnerstag, 8 bis 12 Uhr

Johanneskirchen
Fritz-Meyer-Weg 38–46
Freitag, 8 bis 12 Uhr

Lerchenauer See
**Franz-Fackler-Straße/
Ecke Lasallestraße**
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Messestadt Riem
Willy-Brandt-Platz
Freitag, 10 bis 18 Uhr

Milbertshofen
Curt-Mezger-Platz
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Moosach
Nanga-Parbat-Straße 1–11
Donnerstag, 8 bis 12 Uhr

Neuubing
Mainaustr. 69–71
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Neuhausen (Arnulfpark)
Rainer-Werner-Fassbinder-Pl.
Freitag, 10 bis 18 Uhr

Neuhausen
Rotkreuzplatz
Donnerstag, 10 bis 19 Uhr

Neuperlach
Hanns-Seidel-Platz
Dienstag, 8 bis 17 Uhr
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Perlach
Pfanzeltplatz
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Schwabing
Münchner Freiheit
Donnerstag, 10 bis 18 Uhr

Sendling
**Jean-Paul-Richter-Str. 9–19
und Innenhof Wohnanlage**
Mittwoch, 8 bis 12 Uhr

Solln
Fellererplatz
Freitag, 8 bis 12 Uhr

Thalkirchen
Schäftlamstraße 179
Donnerstag, 13 bis 18 Uhr

Trudering
**Friedenspromenade
(ggü. Nr. 73a–85)**
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Untergiesing
Hans-Mielich-Platz
Donnerstag, 12 bis 18 Uhr

Untersendling
**Resi-Huber-Platz und
Margaretenplatz**
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Kartoffelsuppe mit Hasel- nussöl und Parmaschinken



Zutaten für 4 Portionen

500 g mehlig kochende Kartoffeln
150 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
20 g Butter
400 ml Geflügelfond
1/2 l Milch
1 Lorbeerblatt
2 TL gehackte Haselnüsse
4 TL Haselnussöl
4 Scheiben Parmaschinken
Salz · weißer Pfeffer
etwas glatte Petersilie

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen und grob hacken. Butter im Topf zerlassen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und drei Minuten andünsten. Kartoffeln zugeben und zwei Minuten andünsten. Fond und Milch zugießen, Lorbeer zugeben. Kartoffeln 20 Minuten lang zugedeckt bei milder Hitze köcheln lassen.

Inzwischen die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen und mit dem Öl verrühren.

Shinkenscheiben dritteln. Lorbeer aus der Suppe nehmen, Suppe im Topf mit dem Zauberstab pürieren, durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen, aufkochen, salzen und pfeffern. Suppe mit Parmaschinken und gehackten Petersilienblättern in tiefen Tellern anrichten und mit dem Haselnussöl beträufeln.

Solara

Kocheigenschaft vorwiegend festkochend
Erntezeit August · September
Erhältlich September bis Juni

Dank der glatten, gelben Schale, dem feinen, ausgeprägten Geschmack und der sehr flachen Augen gilt sie als Qualitätsspeisekartoffel. Die tiefgelbe Fruchtfleischfarbe bleibt beim Kochen erhalten. Ihre geringe Beschädigungsempfindlichkeit verleiht ihr beste Lagereigenschaften

Sieglinde

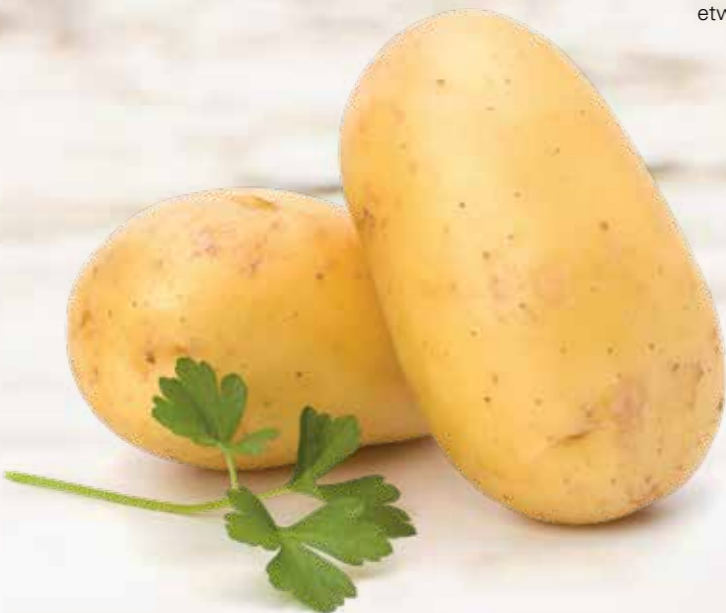
Kocheigenschaft festkochend
Erntezeit Juli · August
Erhältlich September bis Winter

Diese Feldfrucht von 1935 ist die älteste vom Bundessortenamt noch zugelassene deutsche Sorte. Die beliebten, langovalen Knollen besitzen eine gelbe, glatte Schale und gelbes Fleisch.

Simone

Kocheigenschaft festkochend
Erntezeit August · September
Erhältlich September bis Juni

Die langovale Knolle von 1996 hat flache Augen und eine dunkelgelbe Fleischfarbe. Sie gilt als Salatkartoffel von guter Qualität.





Kleines Kartoffel-ABC

Botanischer Name: Solanum tuberosum
Gattung: Familie der Nachtschattengewächse

Geschichte

Ursprünglich in den südamerikanischen Anden beheimatet, gelangte die Knolle ab 1565 nach Europa. Ab 1625 begann der Kartoffelanbau in Baden, Hessen, Mecklenburg, Württemberg und Brandenburg. Preußenkönig Friedrich II., der Alte Fritz, verordnete 1756 den Anbau per Gesetz.

Inhaltsstoffe

Kartoffeln sind sanft zu Magen und Darm. Sie enthalten

- viele Vitamine (drei mittelgroße Kartoffeln decken bereits die Hälfte des täglichen Vitamin-C-Bedarfs; daneben B1, B2, B3, B6)
- hochwertiges Eiweiß
- komplexe Kohlenhydrate wie Stärke und Ballaststoffe für eine geregelte Verdauung
- kaum Fett (100 g = 0,2 g Fett)
- wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Eisen und Magnesium
- wenig Kalorien (100 g = 68 kcal)

Kocheigenschaften

Speisekartoffeln unterscheidet man u.a. nach ihrer Reifezeit. Je länger sie im Boden bleiben, desto fester werden ihre Schalen und desto höher wird ihr Stärkegehalt, der sie mehlig macht. Man teilt sie ein in die Qualitäten

festkochend für Kartoffelsalat, Schmor-, Pell- und Bratkartoffeln,

vorwiegend festkochend für Salz-, Pell-, Brat- und Grillkartoffeln, Kartoffelpuffer,

mehligkochend für Kartoffelpüree, Klöße, Salzkartoffeln, Pommes frites, Eintöpfe und Suppen.

Lagerung

Kartoffeln müssen ungewaschen immer dunkel, trocken und kühl (zwischen 4° und 8° C) gelagert werden. Bei falscher Lagerung im Licht können grüne Stellen entstehen, die das giftige Solanin enthalten. Die grünen Stellen sollten sorgfältig und großzügig herausgeschnitten werden!

Reifezeiten

Ab März kommen die ersten Frühkartoffeln aus dem Mittelmeerraum. Sie sollten frisch – mit oder ohne Schale – verzehrt werden, da sie sich nicht für die Aufbewahrung eignen.

Ab Ende Mai sind sehr frühe, ab Mitte Juni frühe deutsche Sorten auf dem Markt. Auch sie sollten innerhalb von zwei Wochen gegessen werden.

Im August/September werden mittelfrühe Sorten geerntet, die dank ihrer kräftigeren Schalen zwei bis drei Monate lagerfähig sind.

Erst die mittelspäten bis späten Sorten ab Mitte September bis Oktober eignen sich für eine längere Lagerung.

Zubereitung

In ungekochtem Zustand ist Kartoffelstärke unverdaulich. Erst durchs Kochen wird die Stärke so aufgeschlossen, dass sie verdaut werden kann. Um das in die Schlagzeilen geratene Acrylamid zu vermeiden, das bei der Überhitzung von Stärke entsteht, sollte der Brat-, Back- und Frittiervorgang rechtzeitig beendet werden – auch ein etwas blasserer Kartoffelgratin schmeckt köstlich!



Regionale Kartoffelsorten

Aula

Kocheigenschaft mehligkochend
Erntezeit August · September
Erhältlich September bis April

Aula hat eine recht große, rund-ovale Form, einen milden bis angenehm kräftigen Geschmack und eine fast tiefgelbe Fleischfarbe. Beim Kochen springen die Knollen leicht auf, trocken jedoch nicht aus. Die weit verbreitete Feldfrucht ist bis ins späte Frühjahr gut lagerfähig.

Berber

Kocheigenschaft vorwiegend festkochend
Erntezeit Mai · Juni · Juli
Erhältlich Juni bis September

Die sehr früh reifende Feldfrucht mit der rundovalen Form wird aufgrund ihrer gelben Fleischfarbe und ihres guten Geschmacks zunehmend beliebter.

Cilena

Kocheigenschaft festkochend
Erntezeit Juli · August
Erhältlich August bis Mai

Die »Königin der Salatkartoffeln« wird wegen ihrer schönen birnenartigen Form, der ausgeprägt gelben Fleischfarbe und ihrer guten Konsistenz mit einem feinen, milden Geschmack als Delikatess-Sorte bewertet. Ab Anfang August als frühe Sorte auf dem Markt, lässt sie sich gut bis ins Frühjahr hinein lagern.

Exquisa

Kocheigenschaft festkochend
Erntezeit August · September
Erhältlich September bis April

Die gebogene, langovale Knolle mit gelbem Fleisch ist eine besonders fein schmeckende Sorte für herzhaften Kartoffelsalat oder Bratkartoffeln. Eine glatte Schale, flache Augen und die gute Lagerfähigkeit zeichnen sie aus.

Granola

Kocheigenschaft vorwiegend festkochend
Erntezeit September
Erhältlich September bis Juni

Die weit verbreitete Knolle hat eine runde Form, eine genetzte Schale, eine gelbe Fleischfarbe und einen milden, kartoffeligen Geschmack. Wegen ihrer guten Lagerfähigkeit kommt sie bis zur nächsten Ernte in den Handel.

Gunda

Kocheigenschaft mehligkochend
Erntezeit ab Mitte August
Erhältlich August bis Winter

Die deutsche Sorte, seit 1999 auf dem Markt, hat gelbe Schalen und ein hellgelbes Fleisch.

Laura

Kocheigenschaft vorwiegend festkochend
Erntezeit ab Mitte August
Erhältlich August bis Mai

Die langovale Knolle mit flachen Augen fällt auf durch ihre ansprechend glatte rote Schale. Das tiefgelbe, aromatische Fruchtfleisch lässt sich sehr gut zu Pommes frites verarbeiten.

Marabel

Kocheigenschaft vorwiegend festkochend
Erntezeit Juli · August
Erhältlich September bis Winter

Die ovale, formstabile Marabel hat eine gelbe, reine Fleischfarbe, die beim Kochen erhalten bleibt. Die frühe Sorte wird ökologisch angebaut und liefert überdurchschnittliche Erträge.

Quarta

Kocheigenschaft vorwiegend festkochend
Erntezeit ab Ende August
Erhältlich August bis April

Ihr Markenzeichen sind die flachen roten Augen. Die großen Knollen, die sich gut lagern lassen, kochen gleichmäßig und behalten dabei ihre feste Konsistenz. Ihr Fleisch ist tiefgelb und hat einen angenehm kräftigen Kartoffelgeschmack, der sie zur beliebten Grillkartoffel macht.

Secura

Kocheigenschaft vorwiegend festkochend
Erntezeit ab Ende August
Erhältlich August bis Mai

Die flachäugigen, gelbschaligen Knollen dieser mittelfrühen Speisesorte sind von gleichmäßiger ovaler Form und besitzen einen exzellenten Geschmack.

Selma

Kocheigenschaft festkochend
Erntezeit August · September
Erhältlich August bis Mai

Die langovale Salatkartoffel mit glatter, heller Schale und flachen Augen besitzt ein ansprechend gelbes Fleisch, das vor allem in Süddeutschland beliebt ist.