

Ran an die junge Knolle: Die Schweizer Frühkartoffeln sind wieder da!

Zarte Haut braucht besondere Pflege: Anfangs wachsen Agata, Annabelle, Charlotte, Lady Felicia und Lady Christl, welche bereits im Februar gepflanzt wurden, geschützt und warm unter einem Vlies oder einer Folie. Damit die anspruchsvollen Damen nicht frieren und gut reifen. Nach gut 90 Tage ist es dann soweit und die Knollen können sorgfältig geerntet werden.

Dank intensiver Pflege sind die Ladies echte Naturschönheiten: Denn Schweizer Frühkartoffeln werden nach strengen ökologischen Richtlinien produziert. Weil die Damen zwischen Feld und Laden nur kurze Wege zurücklegen, freut sich auch die Umwelt.

Wahre Schönheit kommt auch von innen.

Doch Agata & Co. überzeugen nicht nur mit zart-knackiger Schale, sondern mit ihren inneren Werten. Frühkartoffeln sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Zudem weisen sie einen höheren Wasser- und einen geringeren Stärkegehalt als die Lagersorten auf. Sie enthalten pro 100 Gramm nur rund 70 kcal und 0.1 Gramm Fett – und sind so der ideale Schlankmacher. Im Vergleich zu Reis oder Teigwaren sind das fünf Mal weniger Kalorien.

Übrigens: Frühkartoffeln sind nicht lagerfähig und werden am besten frisch gegessen. Sie sind ideal, wenn es mal schnell gehen muss. Die zarte Schale kann mitgegessen werden – das Rüsten entfällt. Lassen Sie sich unter kartoffel.ch/rezepte von den feinen Menüvorschlägen inspirieren - und von den knackigen Damen verführen. En Guete!

Wissenswertes zu den Frühkartoffeln:

156 Produzenten haben sich in der Schweiz auf den Frühkartoffelanbau spezialisiert. Sie pflanzen auf einer Fläche von rund 360 ha die zarten Knollen an. Die Hauptanbaugebiete liegen im Berner-Seeland, der Genferseeregion und der Nordostschweiz.

Lauwarmer Frühkartoffel-Tomatensalat mit Hüttenkäse

Für 4 Personen

Zutaten:

1 kg	Frühkartoffeln
250 g	Datteltomaten
1	kleine Zwiebel, gehackt
1	Knoblauchzehe, in feine Scheiben geschnitten
3 Zweige	Thymian, gezupft
1 dl	weisser Balsamico
1 dl	Olivenöl
12	frische Basilikumblätter, in Streifen geschnitten
200 g	Hüttenkäse Nature
	Salz
	Pfeffer



Zubereitung:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die Frühkartoffeln unter kaltem Wasser waschen und in Salzwasser kochen bis sie gar sind.

Backblech mit Backpapier auslegen und Datteltomaten mit den gehackten Zwiebeln, den Knoblauchscheiben und dem gezupften Thymian auf dem Backblech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und wenig Olivenöl beträufeln.

Das Blech mit den Datteltomaten im Ofen bei 180 °C ca. 10 Minuten backen.

Die gekochten Frühkartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Datteltomaten aus dem Ofen nehmen, ca. 2-3 Minuten abkühlen lassen und zu den Frühkartoffeln geben.

Den Salat mit weissem Balsamico und Olivenöl sorgfältig vermischen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum verfeinern.

Den Frühkartoffel-Tomatensalat anrichten und mit Hüttenkäse garnieren.

Tipp: Anstelle von Hüttenkäse Mozzarellakugeln verwenden

Frühkartoffeln mit Felchenfiletstreifen

Für 4 Personen

Zutaten:

1 kg	Frühkartoffeln
500 g	frische Felchenfilets
½	Zitrone
2 EL	Worcestersauce
2 EL	Weissmehl
wenig	Rapsöl oder Bratbutter
4	Frühlingszwiebeln
60 g	frischer, junger Blattspinat
160 g	junge Karotten
1	kleine Zwiebel, gehackt
	Salz
	Pfeffer



Zubereitung:

Frühkartoffeln zusammen mit den Karotten in Salzwasser kochen.

Die Felchenfilets in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, mit Zitronensaft und Worcestersauce marinieren und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Die gekochten jungen Karotten aus dem Wasser nehmen, die Haut abreiben und warm stellen.

In der Zwischenzeit die Felchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben.

Rapsöl oder Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen und die Felchenfilets knusprig braten. Warm stellen. Die gekochten Frühkartoffeln in derselben Bratpfanne kurz anbraten. Die gehackte Zwiebel, den Blattspinat und die Karotten dazugeben und mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Frühkartoffeln und Karotten anrichten und die Fischstreifen darüber verteilen.

Tipp: Passend dazu kann eine Kräutermayonnaise oder eine Sauce-Tartar serviert werden