

Medienmitteilung vom 15. Juni 2016



Postfach, CH-3001 Bern
Fon 031 385 36 50, Fax 031 385 36 58
www.swisspatat.ch, info@swisspatat.ch

Anpiff für die Kartoffelsaison: Die Schweizer Frühkartoffeln sind da!

Während für Fussballfans die EM beginnt, freuen sich Gourmets auf die Schweizer Frühkartoffeln. Der Anpiff der Frühkartoffelkampagne 2016 ist gemacht und die ersten zarten Knollen haben den Weg in den Einkaufskorb bereits gefunden.

Bis Lady Christl, Annabelle, Charlotte, Lady Felicia und Agata aus dem Boden kommen vergehen gut und gerne 100 Tage. Die Pflege der Schützlinge ist intensiv. Geschützt vor Frost und Hagel gedeihen die edlen Knollen unter einem Vlies oder einer Folie bis sie schliesslich ab Anfang Juni geerntet werden können.

Nicht nur die zarte Haut, auch der feine Geschmack macht die Knollen zu wahren Leckerbissen. Unter der dünnhäutigen Schale verbergen sich zudem wertvolle Aroma- und Mineralstoffe, die darauf warten verschlungen zu werden. Der hohe Wasser- und geringere Stärkegehalt von Frühkartoffeln macht sie schliesslich definitiv zum Sieger! 100 Gramm enthalten nur rund 70 kcal und 0.1 Gramm Fett und eignen sich daher ideal für leichte, leckere Kartoffelgerichte an warmen EM-Tagen.

Da Frühkartoffeln nicht lagerfähig sind werden sie am besten frisch gegessen. Feine Rezepte und zahlreiche Menüvorschläge stehen auf www.kartoffel.ch in den Startlöchern bereit und warten darauf ausprobiert zu werden. En Guete!

Wissenswertes zu den Frühkartoffeln:

147 Produzenten haben sich in der Schweiz auf den Frühkartoffelanbau spezialisiert. Die Anbaufläche der zarten Knollen beträgt rund 390 ha. Die Hauptanbaugebiete liegen im Berner-Seeland, der Genferseeregion und der Nordostschweiz.

Frühkartoffel-Spargeltarte

Für 2 Personen

Zutaten:

1 Pack	ausgewallter Blätterteig
1	Ei
2 Bund	dünne, grüne Spargeln à 400 g
300 g	Frühkartoffeln
150 g	Ziegenfrischkäse
2 – 4 EL	Lavendelhonig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer



Zubereitung:

Blätterteig halbieren und noch etwas auswallen. 1 cm Teigstreifen an jedem Rand abschneiden.

Das Ei verquirlen. Die Ränder mit Ei bestreichen, die Teigstreifen darauflegen und leicht anpressen.

Die Innenfläche des Teiges mit einer Gabel einstechen.

Spargeln waschen, die harten Enden abschneiden, damit die Spargeln die Grösse des Teiges aufweisen. Die Kartoffeln waschen und ungeschält in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne etwas Wasser erhitzen, Spargeln und Kartoffelscheiben 4 Minuten dämpfen. Vorsichtig abschütten und abtropfen lassen.

Einen Teil der Kartoffelscheiben locker auf dem Teig verteilen, die Spargeln einreihen und die restlichen Kartoffelscheiben darüber verteilen.

Den Ziegenkäse zerkrümeln und auf den Spargeln verteilen. Den Honig nach Belieben auf den Käse träufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bei 180 ° C Umluft 15 – 20 Minuten backen und lauwarm servieren.