

## Kartoffeln

Die Kartoffel besteht aus 80% Wasser, kalorienarm aber reich an Kohlenhydrate, Eiweiß, Kalium, Magnesium und Eisen. Und die Vitamine B1, B2 und C sind enthalten!

Weltweit gibt es mehr als 4000 Sorten

Alle unterscheiden sich im Aussehen, Geschmack, Kocheigenschaften und Reifedauer.

Es gibt rote, Schwarze, Blaue und gelbfleischige Kartoffeln! Schwarz und blau sind besonders gesund.



**Festkochende Kartoffeln:**

Kartoffelsalat, Salzkartoffeln; Kartoffelgratin

**Vorwiegend Festkochend:**

Wie die Festkochenden

**Mehlige Kartoffeln:**

Suppen, Püree, Kartoffelteig

**Reifedauer**

Frühkartoffeln(Heurige) 90-110 Tage

Mittelfrüh 120-140 Tage

Spätkartoffeln 140-160 Tage

**Lagerung:** Trocken und viel Luft damit sie nicht schimmeln



Lose in einem Leinensack oder Holzkiste

**Kosten:**

Pfanni Kartoffel 2Kg 3,94;

Bio Kartoffel 1Kg 1,59;

Salat Kartoffel, Beilagen Kartoffel und Mehlig Kartoffel 2,49;

**Fertige Kartoffelgerichte:**

Kartoffelpüree

Kartoffelteig

Rösti

Pommes

Kroketten

Wedges 100g Kartoffel Püree pulver - 500g frische Kartoffeln enthalten



Ich denke Fertigprodukte sind nicht immer schlecht aber besser ist es natürlich wenn man es selber frisch zubereiten kann! Es ist sicher auch ein unterschied ob man für ein bis zwei Leute kocht oder für eine ganze Familie. Da sind vielleicht die Portionssackerl doch nicht so schlecht. Wir nehmen auch den Kartoffelteig für die Marillenknödel her! Wir haben selbst Kartoffel angesetzt!