

Vielseitige Knolle

Ich spreche von der Kartoffel. Wenn sie schonend, möglichst im Siebeinsatz oder Dampfgarer zubereitet wird, hat sie Vitamin C und B, Kalium, Magnesium und Phosphor. Grüne Schalenteile und die „Kartoffelaugen“ musst du immer entfernen, sie enthalten Solanin und das ist giftig.

Magst du Kartoffelgerichte auch gern? Lust aufs Kochen bekommen? Am Blattende findest du ein Rezept für Kartoffellaibchen. Behalte dir aber unbedingt eine kleine Kartoffel zurück, die brauchen wir nach dem Essen zum Drucken 😊!

Die zurückbehaltene Kartoffel schneidest du in der Mitte durch. Versuche vorsichtig ein Muster in die Oberfläche zu schnitzen (lass dir dabei unbedingt von einem Erwachsenen helfen!!!!)...etwa so:



Das Experimentieren kann beginnen: Versuche Streubilder, Reihung und Versatz in unterschiedlicher Farbgestaltung. Trage dazu mit einem Pinsel satt Farbe auf deinen Stempel auf und drucke gleichmäßig ab. Probiere viele Kombinationen aus.

Begriffsdarstellungen:



Du könntest mit deinen gedruckten Papieren „Tierkleider“gestalten und und und...



Kartoffellaibchen mit Kräutersauce

ZUTATEN:
 ½ kg Kartoffeln (mehlige)
 100 g Schinken
 ½ Bund Petersilie
 ½ TL Salz
 3 EL Grieß
 4 EL Mehl
 1 Ei

ZUM BRATEN:
 2-4 EL Öl

ZUM AUSARBEITEN:
 Mehl zum Bestreuen

KRÄUTERSAUCE:
 1 Becher Crème fraîche
 ¼ l Joghurt
 1 Zehe Knoblauch
 Salz
 1 EL Zitronensaft
 ½ Bd. Schnittlauch
 ½ Bd. Petersilie

1. Kartoffeln mit der Gemüseputzbürste gründlich waschen.
2. Kartoffeln dämpfen. (Kasserolle ca. 30 Min., Dampfdruckkochtopf ca. 10 Min.)
3. Kartoffeln schälen und noch heiß in eine Rührschüssel pressen (Kartoffelpresse oder -wiege).
4. Schinken fein schneiden.
5. Petersilie waschen und fein hacken.
6. Kartoffeln, Grieß, Mehl, Ei, Schinken und Kräuter zu einem glatten Teig verarbeiten.
7. Aus dem Kartoffelteig eine Rolle formen und 1 cm dicke Scheiben abschneiden.
8. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Laibchen 3 bis 4 Min. auf beiden Seiten hellbraun backen.
9. Für die Sauce Crème fraîche und Joghurt verrühren. Mit Knoblauch, Salz und Zitronensaft abschmecken.
10. Kräuter waschen, fein hacken und untermengen.