

Kochen mit Martina und Moritz vom 17.01.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

## Kartoffeln – ein Klassiker für ein gutes Essen

Pellkartoffel-Sandwich	2
Kartoffelsalat mit zweierlei Bohnen und Oktopus	3
Ofenkartoffeln mit Zwiebeldip	5
Kartoffelgulasch	7
Feines Kartoffelsüppchen	9

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/kartoffeln-134.html>

## Kartoffeln – ein Klassiker für ein gutes Essen

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Kaum eine Zutat in der Küche ist so vielseitig, so vielfältig, so unendlich variationsfähig wie die Kartoffel. Es gibt so viele verschiedene Sorten. Im Prinzip unterscheidet man drei verschiedene Grundsorten: mehlig, vorwiegend festkochend und die festkochenden Salatkartoffeln. Von Region zu Region ist es unterschiedlich, welche Sorten im Handel angeboten werden. Im Norden bevorzugt man eher mehligere oder vorwiegend festkochende Sorten, gut für Pürees und Suppen. Während man im Süden, wo man Kartoffeln hauptsächlich für den beliebten Kartoffelsalat benötigt, die festkochenden oder speckigen Salatkartoffeln schätzt. Weissen Kartoffeln grüne Stellen auf, sollten diese nicht gegessen werden. Sie enthalten vermehrt Solanin, ein natürliches Gift, das durch den Einfluss von Licht – also durch falsche Lagerung – entsteht. Mehr als den Vorrat für ein bis zwei Wochen sollte man deshalb nicht einkaufen. Vor Kälte muss man Kartoffeln unbedingt schützen, sonst werden sie süß. Kartoffeln liefern hochwertiges Eiweiß, Kalium, B-Vitamine und eine Menge Vitamin C. Allerdings schwindet ihr Gehalt, vor allem Vitamin C, je nach Zubereitungsverfahren und Lagerung. Die Knollen enthalten wichtige sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Anthocyane.



## Pellkartoffel-Sandwich

Dafür kochen Martina und Moritz erst einmal Pellkartoffeln – damit man sie nachher auch wirklich wie einen Burger zusammenlegen kann, suchen sie längliche oder runde, aber möglichst flache und gleich große Exemplare aus. Zum Aus-der-Hand-Essen eignet sich allerdings der Kartoffelburger nicht – lieber auf einem Teller servieren, zusammen mit einem grünen Salat.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen (Vorspeise oder Imbiss):

- 6-8 längliche Kartoffeln (möglichst eine festkochende Sorte)
- 8 dünne Käsescheiben
- 1 Tasse gemischter Kräuter: Petersilie, Schnittlauch, Basilikum
- 8 Scheiben gekochter Schinken
- Salz
- Pfeffer
- Delikatesspaprika
- ca. 10 hauchdünne Scheiben Speck
- 2 EL Öl

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln knapp mit Wasser bedeckt 20 bis 25 Minuten gar kochen. Abgießen, etwas ausdampfen lassen und vorsichtig pellen, so, dass sie nicht zerfallen. Am besten geht das mit einem Pellbesteck.
- Die Kartoffeln längs halbieren. Die Schnittflächen mit Salz und Pfeffer bestreuen. Je eine Käsescheibe auflegen, je eine Hälfte mit einer Schinkenscheibe belegen und mit gehackten Kräutern bestreuen. Zwei Hälften zusammensetzen, dabei mit der Handfläche etwas flach drücken.
- Das "Sandwich" mit einer hauchdünnen Speckscheibe umwickeln, damit es nicht auseinanderfällt. Nebeneinander in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl auf beiden Seiten 5 Minuten braten, bis sie appetitlich gebräunt sind.

**Beilage:** ein grüner Salat

## Kartoffelsalat mit zweierlei Bohnen und Oktopus

Sie wissen ja: Ein Tag ohne Kartoffelsalat ist kulinarisch gesehen ein verlorener Tag. Hier eine Erinnerung an Ferien in Italien: Kartoffelsalat, wie man ihn in Ligurien liebt! Eine herrliche sommerduftende Vorspeise oder auch ein kleiner Imbiss.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 Oktopus (ca. 500 bis 800 g)
- 2 EL Meersalz
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Chilischote

### Für den Salat:

- 100 g Bohnenkerne
- Salz
- Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Chilischote
- ca. 1 kg festkochende Kartoffeln (Annabelle, Sieglinde)
- 500 g grüne Bohnen
- 1 weiße Zwiebel oder 2-3 Frühlingszwiebeln
- Sellerieblätter oder glatte Petersilie
- 1-2 Zitronen
- ca. 1 TL grobes Meersalz
- 3 EL Olivenöl

### Zubereitung:

- Den Oktopus kochen. Dafür in einen ausreichend großen Topf betten, Salz zufügen, Knoblauch, Lorbeer und längs aufgeschnittene Chilischote. Mit Wasser knapp bedecken und langsam ohne Deckel zum Kochen bringen. Sobald das Wasser aufwallt, die Hitze reduzieren, den Oktopus je nach Größe noch 5 bis 20 Minuten leise ziehen, auf keinen Fall wallend kochen lassen. Herd ausschalten und zugedeckt im Sud abkühlen. Dann ist er garantiert zart. Das lässt sich übrigens gut bereits am Vortag erledigen.
- Die Bohnenkerne werden eingeweicht, am besten über Nacht. Dann mit frischem Wasser aufsetzen, salzen, zerdrückten Knoblauch, Lorbeer und Chili zufügen, zum Kochen bringen und ebenfalls unter dem Siedepunkt gar ziehen, auf keinen Fall heftig kochen lassen – sonst bleiben sie hart.

- Grüne Bohnen putzen und in stark gesalzenem Wasser bissfest kochen.
- Kartoffeln als Pellkartoffeln gar kochen. Zwiebel fein würfeln, Bohnen schräg in Streifen schneiden, Bohnenkerne abtropfen. Wenn vorhanden, Bohnenkraut vom Stiel zupfen und Oktopus in fingerbreite Stückchen schneiden – dabei Augen und Maul entfernen.
- Schließlich Bohnenkraut und reichlich Petersilie fein hacken.
- Um den Salat fertigzustellen, die Kartoffeln noch warm pellen und in Scheibchen schneiden. Es sollten alle Zutaten noch eben warm sein, wenn man sie anmacht. Den Oktopus kann man dafür in seinem Kochsud kurz erhitzen.
- Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, mit viel Zitrone (Saft und abgeriebene Schale), grobem Meersalz, Pfeffer und Olivenöl anmachen.

**Tipp:** Möglichst ein ligurisches Olivenöl verwenden, das süßer ist als andere und milder, weniger bitter!

## Ofenkartoffeln mit Zwiebeldip

Ideal, wenn man eine Kleinigkeit zum Glas Wein braucht, aber nicht aufwändig kochen möchte.



### Zutaten für 6 bis 8 Personen:

- 16 mittelgroße Kartoffeln (eine mehligere Sorte, etwa Belana oder die rosaschalige Laura)
- 3 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- 10 bis 12 frische Lorbeerblätter

### Für den Zwiebeldip:

- 800 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote (nach Belieben)
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Oregano (nach Gusto)
- 400 g Joghurt (10 % Fett), eine Nacht lang abgetropft (siehe Tipp) oder Frischkäse
- ½-1 Zitrone
- 1 TL Delikatesspaprika

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln gründlich schrubben. An der schmalen Seite kreuzweise einschneiden, dort ein Stück Butter hineingesteckt, das gesalzen und gepfeffert ist, sowie ein Lorbeerblatt. Damit die Kartoffeln stehen, kann man am entgegengesetzten Ende ein kleines Stück flach schneiden. Mit der gefüllten Seite nach oben auf ein Stück Backpapier setzen, das Papier über der Kartoffel zusammenfalten und an den Seiten zu einem Paket verschließen.
- Die Pakete auf ein Blech setzen und im 200 Grad heißen Backofen (Heißluft / 220 Grad Ober- & Unterhitze) ca. 60 bis 75 Minuten backen (je nach Größe der Kartoffeln).
- Für den Dip die Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob würfeln. Auf einer ofengeeigneten Platte mit Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben und eine gute Stunde lang zu den Kartoffeln in den heißen Ofen schieben und mitbacken, bis sie gebräunt und gar sind.

- In den Mixer oder einen Mixbecher füllen und zunächst glatt mixen. Dann den Frischkäse sowie etwas abgeriebene Zitronenschale und ein bis zwei Esslöffel Zitronensaft, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zur dicken Creme mixen.
- Die Kartoffeln im Papierpaket zu Tisch bringen, den Dip dazustellen.

## Kartoffelgulasch

Kartoffelgulasch beziehungsweise Erdäpfelgulasch – wie unsere österreichischen Nachbarn sagen – ist ein herrliches Löffelgericht. Genau richtig in der kalten Jahreszeit, weil es von innen wärmt. Ideal, wenn man durchgefroren vom Spaziergang heimkommt, dann steht der fertige Eintopf parat und braucht nur noch einmal erwärmt zu werden. Man benötigt mehligere Kartoffeln hierfür, damit der Eintopf schön cremig wird.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 1 Stück Sellerie
- 2 EL Schweineschmalz (auch Butterschmalz oder Öl)
- 1,2 kg mehligere oder vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 gehäufter EL Delikatesspaprika
- Rosenpaprika (nach Gusto)
- 1 TL Kümmel
- 1 EL getrockneter Majoran
- ½ l Brühe oder Rindsuppe (wie man in Österreich sagt)
- Petersilie
- 1 guter Schuss Essig
- Nach Belieben ca. 250 g Fleischwurst, Debreziner, Lyoner, Mettwurst oder eine andere, scharfe Knoblauchwurst zum Sieden

### Zubereitung:

- Die Zwiebel fein würfeln, Knoblauch zerdrücken, Möhre und Sellerie möglichst akkurat halbzentimeterklein würfeln. Im heißen Schmalz (Öl) in einem ausreichend großen Suppentopf andünsten. Die Kartoffeln schälen, in 2 bis 3 cm große Würfel schneiden und in den Topf füllen. Sogleich salzen und pfeffern und schließlich paprikieren: Das Pulver darüberstreuen und mit dem Kochlöffel gründlich rühren, bis das Pulver alles rot überzieht. Mit scharfem Rosenpaprika (für den Geschmack!) Majoran und Kümmel würzen. Brühe angießen, aufkochen und dann zugedeckt eine halbe Stunde leise simmern lassen.

- Wieder gut umrühren, dabei zerfallen einige der Kartoffelstücke und machen die Sauce schön cremig. Jetzt reichlich fein gehackte Petersilie unterrühren und mit Essig abschmecken.
- Schließlich ganz nach Gusto mit mehr oder weniger scharfer Wurst in Scheiben (Debreziner, Lyoner, Mettwurst) im Gulasch ziehen lassen. Vegetarier oder Veganer verzichten darauf.

**Servieren:** Kleine knusprige Bauernbrot-Croutons dazureichen, von denen sich jeder nach Gusto nehmen und über seinen Teller streuen kann.

## Feines Kartoffelsüppchen

Das gibt es bei Martina und Moritz immer zu Weihnachten oder zu Silvester mittags, damit man zwar satt ist für den Tag, aber noch genügend Platz für das feine Festmenü am Abend bleibt. Aber auch sonst passt so ein Süppchen einfach wunderbar.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend oder mehlig)
- ca. 150 g Möhre
- ca. 150 g Lauch
- ca. 150 g Knollen- und Stangensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilis (nach Gusto und Schärfe)
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Majoran
- Muskat
- glatte Petersilie

### Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und grob würfeln. Auch das übrige Gemüse grob würfeln – jeweils jedoch etwa eine Tasse sehr fein geschnittener Würfel beiseitestellen.
- Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Chili entkernen und ebenfalls klein schneiden. In der heißen Butter im Suppentopf andünsten. Kartoffeln zufügen und mitdünsten, dabei gut umrühren. Salzen und pfeffern sowie den Majoran zerreiben und in den Topf streuen. Mit Wasser knapp bedecken, aufkochen und schließlich zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 35 bis 40 Minuten simmern lassen, bis alles Gemüse weich ist.
- In der Zwischenzeit die feinen Gemüsewürfel in wenig Salzwasser 2 Minuten bissfest kochen. Abgießen, die Brühe in den Suppentopf geben. Die Würfel in einem Sieb auffangen.
- Den Kartoffeltopf durch eine Gemüsemühle drehen. Diese cremige Suppe nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Gemüsewürfelchen einrühren, auch gehackte Petersilie.
- In Suppentassen oder -tellern anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

**Beilage:** Auch hier passen übrigens gut kleine knusprige Croutons obenauf und – als herzhaftere Variante – klein geschnittene Lyoner Wurst.