Kartoffeln gegen Küchenlangeweile

600 Tage Abwechslung – Rezepte mit Süßkartoffeln, Gemüse und Dips für Heißluftfritteusen mit Korb

Tessa Birkenholt

Haftungsausschluss und Hinweise zur Nutzung

Dieses Kochbuch dient der kulinarischen Anregung und der Information über die Zubereitung der beschriebenen Gerichte. Es ersetzt weder die Bedienungsanleitung Ihres Geräts noch eine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Die angegebenen Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Das Ergebnis hängt unter anderem von Geräteleistung, Korbgröße, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten ab. Prüfen Sie den Garzustand während der Zubereitung und passen Sie die Angaben bei Bedarf an. Eine bestimmte Beschaffenheit oder ein bestimmtes Gelingen kann nicht garantiert werden.

Die Rezepte sind für Heißluftfritteusen mit Garkorb ausgelegt. Beachten Sie die im jeweiligen Rezept genannten Mindestmaße und Zubehöranforderungen. Die Komponenten werden überwiegend nacheinander gegart. Bei einigen Gerichten sind eine geeignete hitzefeste Form oder ein zusätzlicher Kochtopf erforderlich. Eine Eignung für sämtliche Geräte und Modelle wird nicht zugesichert. Die Bedienungsanleitung und die Sicherheitsvorgaben des Herstellers haben Vorrang.

Beachten Sie die Hinweise zu Lebensmittelhygiene, Lagerung und vollständigem Erhitzen. Prüfen Sie bei Allergien und Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten sowie die Kennzeichnungen verwendeter Fertigprodukte. Änderungen an Zutaten oder Mengen können Garzeit, Konsistenz und Ergebnis beeinflussen.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu einem Gerätehersteller; eine Beauftragung, Prüfung oder Empfehlung durch einen Hersteller wird nicht behauptet.

Die gesetzlichen Haftungsregelungen bleiben unberührt. Insbesondere wird die Haftung für Vorsatz, grobe Fahrlässigkeit und schuldhaft verursachte Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit nicht ausgeschlossen oder beschränkt.

Urheberrecht

© 2026 Tessa Birkenholt. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlich erlaubten Fälle bedarf der vorherigen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung sowie die Speicherung und öffentliche Bereitstellung in elektronischen Systemen. Gesetzlich gestattete Nutzungen bleiben unberührt.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung und Leseführung 1
Kurzer Praxischeck 1
Zutaten sinnvoll austauschen 2
Kurzer Praxischeck 2
Schnittgrößen und Garwirkung 3
Kurzer Praxischeck 3
Symbole und Abkürzungen 4
Richtwerte richtig nutzen 4
Garzeit-Grundlagen 5
Kurzer Praxischeck 5
Zutatenprofil des Buches 6
Kurzer Praxischeck 6
Lebensmittelsicherheit 7
Pommes, Hälften und Rösti 8
Kartoffelrösti mit Champignons und Kräuterjoghurt 8
Drillinge mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip 9
Kartoffeln mit Polentaschnitten und Paprikacreme 10
Süßkartoffeln mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt 11
Kartoffelhälften mit Wirsingstreifen und Dillcreme 12
Drillinge mit Paprikastreifen und Tomatensalsa 13
Kartoffelrösti mit Kirschtomaten und Petersilienöl 14
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Kräutersalsa 15
Süßkartoffeln mit Maisrippen und Tomatenvinaigrette 16
Kartoffelhälften mit Brokkoliröschen und Tahinisauce 17
Drillinge mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt 18
Kartoffelrösti mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt 19
Kartoffeln mit Fenchelspalten und Zitronenquark 20
Süßkartoffeln mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt 21
Kartoffelhälften mit grünen Bohnen und Knoblauchdip 22

Drillinge mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip 23
Kartoffelrösti mit Zucchinihalbmonden und Senfdip 24
Kartoffeln mit Kohlrabistiften und Bohnencreme 25
Süßkartoffeln mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, gewendet 26
Kartoffelhälften mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt 27
Drillinge mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme 28
Kartoffelrösti mit Rosenkohl und Ajvarjoghurt 29
Kartoffeln mit Apfelspalten und Dillcreme 30
Süßkartoffeln mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa 31
Kartoffelhälften mit weißen Bohnen und Petersilienöl 32
Spalten und Rösti 33
Drillinge mit Champignons und Kräutersalsa 33
Kartoffelrösti mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette 34
Kartoffeln mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce 35
Süßkartoffeln mit Wirsingstreifen und Meerrettichjoghurt 36
Kartoffelhälften mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt 37
Drillinge mit Kirschtomaten und Zitronenquark 38
Kartoffelrösti mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt 39
Kartoffeln mit Maisrippen und Knoblauchdip 40
Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Sesamdip 41
Kartoffelhälften mit Pastinakenstiften und Senfdip 42
Drillinge mit Linsenpuffern und Bohnencreme 43
Kartoffelrösti mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip 44
Kartoffeln mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt 45
Süßkartoffeln mit grünen Bohnen und Paprikacreme 46
Kartoffelhälften mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt 47
Drillinge mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme 48
Kartoffelrösti mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa 49
Kartoffeln mit Möhrenstiften und Petersilienöl 50
Süßkartoffeln mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa 51

Kartoffelhälften mit Brokkoliröschen und Tomatenvinaigrette 52
Drillinge mit Rosenkohl und Tahinisauce 53
Kartoffelrösti mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt 54
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt 55
Würfel und Rösti 56
Kartoffelwürfel mit Champignons und Gurkenjoghurt 56
Drillinge mit Polentaschnitten und Knoblauchdip 57
Kartoffelrösti mit Blumenkohlröschen und Sesamdip 58
Kartoffeln mit Wirsingstreifen und Senfdip 59
Süßkartoffeln mit Paprikastreifen und Bohnencreme 60
Kartoffelwürfel mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip 61
Drillinge mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt 62
Kartoffelrösti mit Maisrippen und Paprikacreme 63
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt 64
Süßkartoffeln mit Pastinakenstiften und Dillcreme 65
Kartoffelwürfel mit Linsenpuffern und Tomatensalsa 66
Drillinge mit Fenchelspalten und Petersilienöl 67
Kartoffelrösti mit Kichererbsen und Kräutersalsa 68
Kartoffeln mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette 69
Süßkartoffeln mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce 70
Kartoffelwürfel mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt . 71
Drillinge mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt 72
Kartoffelrösti mit Möhrenstiften und Zitronenquark 73
Kartoffeln mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt 74
Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Knoblauchdip 75
Kartoffelwürfel mit Rosenkohl und Sesamdip 76
Drillinge mit Apfelspalten und Senfdip 77
Kartoffelrösti mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme 78
Kartoffeln mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip 79
Gefüllt und belegt 80
Gefüllte Süßkartoffeln mit Champignons und Kräuterjoghurt 80

Gefüllte Kartoffeln mit Polentaschnitten und Paprikacreme 81
Gefüllte Kartoffeln mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt 82
Kartoffelrösti mit Wirsingstreifen und Dillcreme 83
Gefüllte Kartoffeln mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Curry und Limette, knusprig 84
Gefüllte Süßkartoffeln mit Kirschtomaten und Petersilienöl 85
Gefüllte Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Kräutersalsa 86
Gefüllte Kartoffeln mit Mais und Tomatenvinaigrette 87
Kartoffelrösti mit Brokkoliröschen und Tahinisauce 88
Gefüllte Kartoffeln mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt .. 89
Gefüllte Süßkartoffeln mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt 90
Gefüllte Kartoffeln mit Fenchelspalten und Zitronenquark 91
Gefüllte Kartoffeln mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt 92
Kartoffelrösti mit grünen Bohnen und Knoblauchdip 93
Gefüllte Kartoffeln mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip 94
Gefüllte Süßkartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Senfdip 95
Gefüllte Kartoffeln mit Kohlrabistiften und Bohnencreme 96
Gefüllte Kartoffeln mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip 97
Kartoffelrösti mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt 98
Gefüllte Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Paprikacreme 99
Gefüllte Süßkartoffeln mit Rosenkohl und Ajvarjoghurt 100
Gefüllte Kartoffeln mit Apfelspalten und Dillcreme 101
Gefüllte Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa 102
Kartoffelrösti mit weißen Bohnen und Petersilienöl 103
Reste 104
Gekochte Kartoffeln mit Champignons und Kräutersalsa 104
Gekochte Süßkartoffeln mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette 105
Gekochte Kartoffeln mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce 106
Gekochte Drillinge mit Wirsingstreifen und Meerrettichjoghurt .. 107
Kartoffelrösti vom Vortag mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt108

Gekochte Kartoffeln mit Kirschtomaten und Zitronenquark 109
Gekochte Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt 110
Gekochte Kartoffeln mit Maisrippen und Knoblauchdip 111
Gekochte Drillinge mit Kartoffelspalten und Sesamdip 112
Kartoffelrösti vom Vortag mit Pastinakenstiften und Senfdip 113
Gekochte Kartoffeln mit Linsenpuffern und Bohnencreme 114
Gekochte Süßkartoffeln mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano, knusprig 115
Gekochte Kartoffeln mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt 116
Gekochte Drillinge mit grünen Bohnen und Paprikacreme 117
Kartoffelrösti vom Vortag mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt 118
Gekochte Kartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme 119
Gekochte Süßkartoffeln mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa 120
Gekochte Kartoffeln mit Möhrenstiften und Petersilienöl 121
Gekochte Drillinge mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa 122
Kartoffelrösti vom Vortag mit Brokkoliröschen und Tomatenvinaigrette 123
Gekochte Kartoffeln mit Rosenkohl und Tahinisauce 124
Gekochte Süßkartoffeln mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt 125
Gekochte Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt 126
Gekochte Drillinge mit weißen Bohnen und Zitronenquark 127
Menüplan 128
Saisonkalender 128
Zutaten-Austausch 129
Kerntemperaturübersicht 129
Garzeitentabelle 130
Rezeptregister A bis Z 131
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 131
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 132
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 132

Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 133
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 133
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 134
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 134
Zutatenregister 135
Zutatenregister Fortsetzung 135
Eigene Notizen 136

Einleitung und Leseführung

Kartoffelsorte, Schnittgröße und Wassergehalt bestimmen das Ergebnis. Die Rezepte nennen deshalb den Ausgangszustand der Zutaten und die nötige Schnittgröße.

Kartoffeln nur goldgelb garen, dunkle Stellen vermeiden. Zum Braten bestimmte Kartoffeln kühl, dunkel und trocken, aber nicht im Kühlschrank lagern.

Praxis	Festkochende Sorten bleiben als Hälften oder Spalten stabil. Rohe Kartoffelstifte können vor dem Trocknen 30 Minuten in kaltem Wasser gewässert werden; diese Wartezeit kommt zur Rezeptzeit hinzu.
Ziel im Buch	Sorte, Schnitt und Feuchte möglichst einzeln verändern
Geeignete Menge	Ein Korb mit mindestens 20 × 20 cm nutzbarer Grundfläche; in lockerer Lage garen
Vor dem Start	Zubehör, Korbposition und sichere Entnahme prüfen
Während des Garens	Erste Garprobe früh durchführen und Ergebnis dokumentieren
Nicht übertragen	Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Passen Zutaten und gegebenenfalls die Form mit Abstand in den Korb?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Zutaten sinnvoll austauschen

Die Kartoffelart und der Garzustand sind nicht beliebig austauschbar: Rohe Knollen brauchen länger als gekochte Reste; Süßkartoffeln werden schneller weich und braun.

Kichererbsen und weiße Bohnen sind hier gegart aus Dose oder Glas gemeint, jeweils als Abtropfgewicht. Keine getrockneten rohen Hülsenfrüchte direkt einsetzen.

Austausch	Vorgegarte Rösti, Polentaschnitten und Linsenpuffer werden gekühlt, nicht tiefgekühlt verwendet; die genannte Dicke einhalten.
Ziel im Buch	Sorte, Schnitt und Feuchte gezielt vergleichen
Geeignete Menge	Ein Korb ab 20 × 20 cm Grundfläche; Luftwege frei halten
Vor dem Start	Zubehör, Korbposition und sichere Entnahme prüfen
Während des Garens	Erste Garprobe früh durchführen und Ergebnis dokumentieren
Nicht übertragen	Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Passen Zutaten und Zubehör mit Abstand in den eigenen Korb?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Schnittgrößen und Garwirkung

Gleichmäßige Stücke werden gleichmäßiger gar. Die Stifte sind etwa 1 cm dick, die Würfel etwa 1,5 cm groß und die Spalten höchstens 1,5 cm dick.

Drillinge für Hälften höchstens 3 cm groß wählen. Für gefüllte Kartoffeln werden größere Knollen längs halbiert und bis zum weichen Kern gegart.

Schnitt	Kartoffeln waschen, grüne Stellen und Keime großzügig entfernen; stark ergrünte, stark keimende oder bitter schmeckende Knollen nicht verwenden.
Ziel im Buch	Sorte, Schnitt und Feuchte gezielt vergleichen
Geeignete Menge	Ein Korb ab 20 × 20 cm Grundfläche; Luftwege frei halten
Vor dem Start	Zubehör, Korbposition und sichere Entnahme prüfen
Während des Garens	Erste Garprobe früh durchführen und Ergebnis dokumentieren
Nicht übertragen	Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Passen Zutaten und Zubehör mit Abstand in den eigenen Korb?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Symbole und Abkürzungen

TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
°C	Grad Celsius
Garprobe	Farbe, Textur und gegebenenfalls Kerntemperatur prüfen
Wenden	Stück vorsichtig drehen
Schütteln	Robuste kleine Zutaten neu verteilen
Startversatz	Kürzere Komponente später beginnen
Ruhezeit	Nach dem Garen ohne weitere Hitze stehen lassen

Richtwerte richtig nutzen

Temperatur und Zeit sind Ausgangswerte. Die Temperatur bezeichnet die Geräteeinstellung, nicht die Kerntemperatur. Gegen Ende früh prüfen und nur bis zum gewünschten Gargrad weitergaren.

Die Gesamtzeit umfasst aktive Vorbereitung und alle nacheinander genannten Garphasen. Optionale 30 Minuten Wässern und ein vom Gerät verlangtes Vorheizen kommen hinzu. Bei nötigem Nachgaren verlängert sich die Zeit entsprechend.

Garzeit-Grundlagen

Die Zeitspannen gelten für den genannten Schnitt und eine lockere Lage. Beide Komponenten werden nacheinander gegart; ein zweiter Korb oder eine Synchronfunktion ist nicht erforderlich.

Kartoffeln goldgelb statt dunkel bräunen. Die hier verwendeten 180 °C sind eine zurückhaltende Ausgangseinstellung; dicke oder noch feste Stücke bei Bedarf länger garen.

Garprobe	Nach dem Hauptgaren Kartoffeln auf einen Teller legen, die zweite Komponente garen und anschließend die Kartoffeln kurz wieder erhitzen.
Ziel im Buch	Sorte, Schnitt und Feuchte gezielt vergleichen
Geeignete Menge	Passt die Menge nicht in eine lockere Lage, pro Durchlauf halbieren und das ganze Rezept zweimal garen; dadurch verlängert sich die Garzeit etwa auf das Doppelte.
Vor dem Start	Nur vorheizen, wenn das Gerätehandbuch es verlangt; diese Zeit zur Gesamtzeit addieren
Während des Garens	Stifte und Würfel alle 8 Minuten schütteln; Hälften und Rösti vorsichtig wenden
Nicht übertragen	Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Passen Zutaten und Zubehör mit Abstand in den eigenen Korb?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?