



# Kartoffel

## Anbau und Ernte

- Kartoffeln sind eines der bedeutendsten Grundnahrungsmittel in Deutschland. Sie wachsen auf beinahe allen Böden, bevorzugen jedoch einen lockeren Untergrund ohne Staunässe und Temperaturen ab 8 °C. Die Frühkartoffelernte beginnt im Juni. Von August bis Oktober folgt dann die Ernte der restlichen Knollen.

## Wo & wie viel

- Kartoffeln werden in ganz Deutschland auf rund 235.000 Hektar angebaut. Mit rund 45.000 Hektar Kartoffelanbaufläche ist Bayern das zweitgrößte Kartoffelland in Deutschland nach Niedersachsen.

## Gut zu wissen

- Kartoffeln sind nach Getreide unser zweitwichtigstes Grundnahrungsmittel. Die ernährungsphysiologische Bedeutung der Kartoffel basiert auf ihrem Stärkegehalt, dem hochwertigen Eiweiß und dem beachtlichen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen. Hinzu kommt, dass die Kartoffel ein energiearmes Lebensmittel ist. Eine mittelgroße Kartoffel (100 g) hat nur 70 kcal. Sie besteht zu 78 Prozent aus Wasser.

Wir Landfrauen!  
engagiert · modern · aktiv



**Bayerischer  
Bauernverband**



## Gefüllte Kartoffeltaschen

### ZUTATEN

#### Für den Teig (für 4 Personen):

500 g	Kartoffeln (mehlig)
300 g	Mehl
2	Eier
½ TL	Salz, Muskat
100 g	Käse, gerieben

#### Für die Füllung:

200 g	Kräuterfrischkäse
100 g	Käse, gerieben
100 g	Schinken, gewürfelt
100 g	Bauchspeck, gewürfelt
1	Zwiebel, gewürfelt
1	Eigelb zum Bestreichen

- Kartoffeln am Vortag kochen und durchdrücken.
- Masse mit Mehl, Eiern, Käse, Salz und Muskat rasch zu einem Kartoffelteig kneten. Teig zwischen zwei Folien auswellen und kreisförmig ausstechen.
- Für die Füllung alle Zutaten miteinander verrühren. Vor dem Backen mit Eigelb bestreichen. In den vorgeheizten Ofen schieben und bei 175 °C ca. 30 Minuten backen.