AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	20 Min.	Herbst	Schweiz

GSCHWELLTI MIT CRÈME FRAÎCHE



Rezept und Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

In der Schweiz werden Gschwellti (Pellkartoffeln) traditionellerweise mit Käse serviert. Hier eine Variante für Liebhaber von exotischen Gewürzen.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

800 g	Kartoffeln, festkochende	200 g	Crème fraîche
			Gewürze

ZUBEREITUNG

1. Grundlage von guten Gschwellti sind festkochende, erstklassige Kartoffeln, am besten aus dem Bio-Laden.
2. Ähnlich grosse Kartoffeln waschen. Lege die Kartoffeln ins kalte, ungesalzene Wasser und erhöhe die Temperatur dosiert. So garen die Kartoffeln gleichmässig. Gartest mit einem spitzen Messer.
3. Die Lieblingsgewürze auf den Tisch geben. Die gegarten Kartoffeln in einen mit einer Stoffserviette ausgeschlagenen Korb geben.
4. Kartoffeln längs entzwei schneiden. Auf jede Kartoffel einen Tupfer Crème fraîche geben und nach Vorlieben würzen.

VARIANTE: Geschwellti nur mit einer feinen Butter und Meersalzflocken geniessen.

TIPP: Wenn Du die Kartoffeln in der Schale kochst, bleiben 4x mehr Vitamine und Mineralien erhalten - und Geschmack. Doch beachte: Die Schalen enthalten ein schwaches Gift, das Solanin. Es befindet sich v. a. in den allfällig grünen Stellen oder in den «Augen»: Nach dem Waschen wegschneiden. Vom Verzehr keimender Kartoffeln ist abzuraten.