



SALZKARTOFFELN

Informationen:

- Für 4 Portionen
- Kostet etwa 0,15 € pro Portion
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 45 Minuten

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 77
- KJ: 322
- Fett: 0,3 g
- KH: 16,0 g davon 2,1 g Zucker
- Eiweiß: 1,7 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für die Salzkartoffeln:

- 1 kg Speisekartoffeln vorwiegend festkochend
 - 1 TL Salz
-

Zubereiten:

Die Salzkartoffeln kochen:

- Die Kartoffeln waschen, schälen und eventuelle „Augen“ (schwarze Triebe, die in der Kartoffel wachsen) entfernen und nochmals abspülen.
- Die großen Kartoffeln halbieren, so dass die kleinen und die großen Kartoffeln nun etwa gleich groß sind und später gleichzeitig gar/weich sind.
- Nun die Kartoffeln in einen Topf geben.
- Den Topf jetzt mit KALTEM Wasser auffüllen, bis die Kartoffeln mit Wasser bedeckt sind.
- Dann das Salz dazugeben.
- Jetzt den Deckel auf den Topf und die Kartoffeln bei voller Hitze zum Kochen bringen.
- Wenn die Kartoffeln kochen, die Hitze auf Mittel zurückdrehen und die Kartoffeln etwa 20 Minuten weich kochen/garen.
- Zwischendurch mit einem kleinen scharfen Messer in die Kartoffeln stechen, um zu prüfen, wie weich die Kartoffeln inzwischen geworden sind.
- Wenn die Messerprobe zeigt, dass die Kartoffeln für Ihren Geschmack weich genug sind, wird das Wasser abgossen. Wenn die Kartoffeln zu weich werden, fallen diese auseinander. Die Kartoffeln ruhig 1 Minute zu früh abgießen, sie ziehen ja noch nach. Passen Sie auf, sowohl das Wasser als auch der Dampf sind sehr heiß, es besteht Verbrennungsgefahr.
- Nach dem Abgießen die Kartoffeln kurz ausdampfen lassen, dann direkt servieren.

Tipp:

- Etwas zerlaufene Butter über die gekochten Kartoffeln geben.
- Man kann die Kartoffeln auch kurz mit flüssiger Butter in der Pfanne anbraten.
- Etwas gehackte Petersilie über die Kartoffeln streuen bringt Geschmack.