

Amerikanische Ofenkartoffeln



- **Küche:**Amerikanisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 40m
- **Fertig in** 55m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '55', 'cook_time' : '40m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Hier hier vorgestellte Art der Ofenkartoffel Zubereitung ist besonders in Großbritannien und in Amerika ein fester Bestandteil der alltäglichen Küche. In den Vereinigen Staaten beispielsweise werden amerikanische Ofenkartoffeln gerne als Potato Wedges (Kartoffelecken) bezeichnet, wobei die Bezeichnung „Ecken“ nicht ganz wörtlich zu nehmen ist - variieren die Form der geschnittenen Kartoffeln doch erheblich. Allen ist gemein das Sie in jedem Fall er grob in größeren Stücken zubereitet werden. Kartoffeln sind in den Vereinigen Staaten mindestens ebenso beliebt wie bei uns. Einzig in den verschiedenen Zubereitungsarten z.B. für amerikanische Ofenkartoffeln, liegt der Unterschied.

Weiterlesen

Bei uns (in Deutschland) sind sie eigentlich mehr als Blechkartoffeln bekannt und werden in der Regel als Ganzes in den Ofen geschoben und gebacken. Wenn man allerdings schnell und zeitnah die

Früchte seiner Arbeit genießen möchte, funktioniert dies nur mit entsprechend kleinen Erdfrüchten. Frühkartoffeln sind als Blechkartoffeln idealerweise die erste Wahl, sind sie doch recht überschaubar im Durchmesser sind und eine noch nicht stark ausgebildete Schale besitzen. Selbstverständlich funktioniert das auch mit Spätkartoffeln, nur sollten Sie hier die Schale doch etwas stärker putzen.

Apropos Schale! Aus unserer Erfahrung heraus schmecken Kartoffeln, sollten sie diese als amerikanische Ofenkartoffeln zubereiten wollen, mit Schale wesentlich aromatischer. Dies ist einfach dem Umstand geschuldet, das die Schale im Laufe des Backprozesses hart und knusprig wird und eine aufgetragene Würzmischung oder Marinade wesentlich besser haften und letztendlich das Ergebnis ein goldbrauner, knuspriger Genuss ist.

Zutaten

- 2 rote Paprika
- 30 g Mandeln, gehackt
- 1-2 scharfe Chilischoten
- 40 g getrocknete Tomaten in Öl
- 1 Scheibe Toastbrot ohne Rinde
- 1 Tl frischer Thymian, gehackt 1-2 frische Zweige Rosmarin, gehackt
- 4-5 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Rosenpaprika

Wissenswertes zur Ofenkartoffel Zubereitung

In vielen heimischen Küchen werden Kartoffeln geschält und anschließend in Wasser aufbewahrt. Begründet wird dies dann meist damit, dass man verhindern möchte, dass die Kartoffeln eine bräunliche Färbung annehmen. Dass bei dieser Vorgesehenweise allerdings auch Nährstoffe aus der Kartoffel geschwemmt werden, blendet man gerne aus.

Menschen, die unter einer Zuckerintoleranz leiden, begrüßen jedoch das Ausschwemmen der Stoffe - vornehmlich der enthaltenen Stärke. So kommen Sie auch in den Genuss von Kartoffeln, da beim Koch- und Backprozess sich in den Kartoffeln vorhandene Stärke in Zucker wandelt. Das Ausschwemmen verhindert diesen Prozess nicht in Gänze, vermindert in jedoch um ein Vielfaches.

Der gesundheitliche Aspekt beim belassen der Schale an der Kartoffel ist für die Zubereitung als amerikanische Ofenkartoffel oder Blechkartoffeln kaum bis gar nicht relevant. Beispielsweise das in der Kartoffel vorhandene Vitamin C wird bereits ab einer Temperatur von ca. 70 Grad Celsius zerstört. Will man die in der Kartoffel enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe erhalten, ist schonendes Garren die beste Lösung, allerdings mit der Schale. Sie verhindert das entweichen wasserlöslicher Vitamine.

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen, das Backblech ausfetten.

Schritt2

Die Mandelkerne in einer kleinen Stielpfanne ohne Fett anrösten und grob hacken.

Schritt3

Mit dem Stabmixer die Tomaten, Olivenöl, Chiliwürfelchen, Toastbrot, Thymian und die Mandelkerne pürieren, herzhaft abschmecken.

Schritt4

Die gesäuberten Kartoffeln rundherum einstechen, halbieren oder vierteln und mit der würzigen Ölmischung einstreichen. Ein wenig (ein paar Prisen) Rosmarin darüber streuen.

Schritt5

Zusammen mit den geviertelten Paprika seperat auf dem Backblech verteilen und auf der obersten Schiene anrösten, bis sich die Paprikaschale schwarz färbt. Heraus nehmen, die Haut abziehen, unter den Dressing mixen.

Schritt6

Die Kartoffeln ca. 35 Minuten weiter backen bis das Innenleben weich ist; dabei hin und wieder wenden.

Schritt7

Knusprig braten, zwischendurch mit der würzigen Ölmischung einstreichen und den Rest mit den Kartoffelspalten servieren.

Schritt8

Backtipp

Wenn Sie die Kartoffeln nur halbieren und in den Ofen legen, achten Sie darauf die Hälften jeweils mit der gerundeten Seite aufs Backblech zu legen. Die Auflagefläche der Kartoffel ist dadurch minimal und die Hitze kann überall gleichmäßig ihre Arbeit verrichten und amerikanischen Ofenkartoffeln werden rund um knusprig. Liegt die Schnittseite unten, kann diese nicht bräunen.

Wann man von Frühkartoffeln spricht

Generell gilt: Frühkartoffeln enthalten weniger Stärke als Spätkartoffeln. Doch was bedeutet eigentlich „früh“ im Wachstums-Erntezyklus von Kartoffeln? Von Frühkartoffeln spricht man dann, wenn die Knollen bereits im Juni eine Größe erreicht haben, dass sich ein Verzehr lohnt. Ohne zu sehr ins Detail zu gehen, lässt sich festhalten, dass sich Kartoffeln nach Erntezeitpunkt in fünf Kategorien einteilen lassen:

- sehr frühe Sorte (Atica)
- frühe Sorte (Sieglinde)
- mittelfrühe Sorte (Secura)
- mittelspäte Sorte (Laura)
- späte Sorte (Adretta)

Eine tiefer gehende Beschreibung rund um die verschiedensten Kartoffelsorten, Pflanztipps, Erntetipps und Lagertipps erhalten Sie demnächst in unserem in Kürze erscheinenden Kochlexikon Eintrag zu Kartoffeln.

Und zu guter Letzt sei noch erwähnt, dass es nichts gibt, was es nicht gibt. So auch einen Online-Shop für Kartoffeln mit einem Sortiment, welches das Kartoffelliebhaberherz höher schlagen lässt. Sollten Sie also in die Verlegenheit kommen und ihre bevorzugte Kartoffelsorte für ihre amerikanischen Ofenkartoffeln bzw. Blechkartoffeln weder bei einem der ortsansässigen Bauern in ihrer Region, noch im Supermarkt käuflich erwerben zu können, finden Sie im Online-Shop von Kartoffelvielfalt.de wohlmöglich die Kartoffeln, nach denen Sie suchen.

Rezeptart: Kartoffelgerichte, Kleine Gerichte, National / Regional, Schnelle Rezepte, Vegan, Vegetarisch **Tags:** blechkartoffeln, ofenkartoffeln

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/amerikanische-ofenkartoffeln/>