



**MIT DEN RICHTIGEN CUTS
RESTLOS GENIESSEN!**

**KOCHHANDWERK
KÜRBIS & KARTOFFEL**

Lebensmittel ver~~sch~~wenden!

Bei der Produktion von Lebensmitteln werden kostbare Ressourcen wie Wasser, Energie, landwirtschaftliche Flächen und Arbeitszeit verwendet.

Diese Ressourcen gehen verloren, wenn wir Lebensmittel wegwerfen.



Eine effektive Lösung, um Lebensmittelverschwendung zu reduzieren, ist die sorgfältige Lagerung von Lebensmitteln und das **Meal Prepping**, also die vorherige Vorbereitung von Mahlzeiten. Durch das Schneiden und Vorbereiten von Gemüse im Voraus können wir Mahlzeiten schneller zubereiten und verhindern, dass Reste von Lebensmitteln im Kühlschrank verderben.

Die richtigen Schnitttechniken können uns dabei helfen, so dass nichts ungenutzt bleibt. Das spart nicht nur Geld und Zeit, sondern trägt auch zur Nachhaltigkeit bei, indem wir Lebensmittelabfälle minimieren und bewusster mit unseren Lebensmitteln umgehen.

So können wir uns ganz auf den Genuss von gesunden und leckeren Mahlzeiten konzentrieren.

Gut abschneiden – kleine Messerkunde

Für die meisten Küchenarbeiten brauchst du nur zwei Messer: ein großes Kochmesser (auch Chefmesser genannt) und ein Schälmesser.

Das **Kochmesser** hat eine breite, scharfe Klinge und ist perfekt zum Schneiden von Fleisch, Gemüse und Kräutern.

Mit dem **Schälmesser** kannst du Obst und Gemüse schälen und präzise Schnitte machen.

Ein weiteres nützliches Messer ist das **Brotmesser** mit Wellenschliff und scharfen Zähnen. Es ist zwar weniger wichtig zum Kochen, aber ideal zum Schneiden von Lebensmitteln mit harten Krusten und weichem Inneren, wie Brot, Gebäck und Tomaten.

PS: der **Gemüseschäler** ist zwar kein Messer, dennoch unverzichtbar!



KOCHMESSER

- Schneiden von Fleisch
- Zerkleinern von Gemüse
- Hacken von Kräutern



SCHÄLMESSER

- Schälen von Obst und Gemüse
- Präzises Schneiden
- Schneiden von dünnen Scheiben
- Entfernen von Flecken



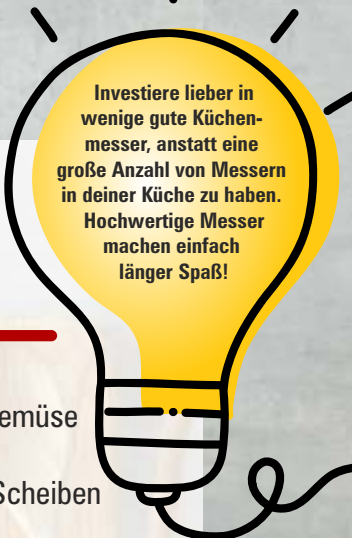
BROTMESSER

- Schneiden von Brot
- Zerteilen von Gebäck
- Zersägen harter Obst-/Gemüseschalen



GEMÜSESCHÄLER

- Schälen von Spargel, Karotten, Rote Bete, Kartoffeln ...
- Schälen von Obst, wie Backäpfel ...



Investiere lieber in wenige gute Küchenmesser, anstatt eine große Anzahl von Messern in deiner Küche zu haben. Hochwertige Messer machen einfach länger Spaß!

Gut aufgelegt – Schneidebretter

Schneidebretter sind in jeder Küche unverzichtbar. Sie dienen als stabile Arbeitsfläche zum Schneiden und Hacken von Lebensmitteln. Es gibt sie in verschiedenen Größen und aus unterschiedlichen Materialien. Das Wichtigste ist, dass dein Brett **ausreichend groß ist, um dir genügend Platz zum Arbeiten zu geben.**

Verwende immer **verschiedene Schneidebretter für Fleisch und Gemüse**, so vermeidest du mögliche Kreuzkontaminationen. Verfärbungen lassen sich durch Abreiben mit Salz und Zitrone entfernen. Damit deine Holzbretter lange halten, **öle sie von Zeit zu Zeit mit etwas Walnuss- oder Leinöl ein.**

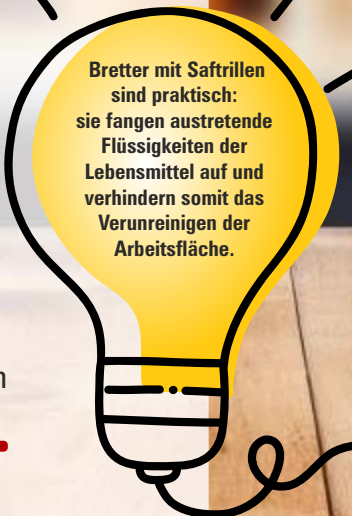


HOLZBRETTER

- beliebt aufgrund ihrer guten Schnittführung, Haltbarkeit und Ästhetik
- unempfindlich gegenüber Hitze
- ideal zum Schneiden von Brot, Gemüse und Obst

PLASTIKBRETTER

- nehmen keine Gerüche und Farben an
- können in der Geschirrspülmaschine gereinigt werden
- für rohes Fleisch, Fisch und färbende Lebensmittel



Bretter mit Safrillen sind praktisch: sie fangen austretende Flüssigkeiten der Lebensmittel auf und verhindern somit das Verunreinigen der Arbeitsfläche.

1. Fester Halt:

Damit dein Schneidebrett nicht verrutscht, lege einfach ein **frisches, leicht angefeuchtetes Tuch darunter**. Dadurch erhält das Brett mehr Stabilität und bleibt sicher auf der Arbeitsplatte liegen.

2. Fester Stand:

Halbiere dein Gemüse, damit es nicht wegrollen kann und lege es mit der geraden Seite auf das Brett.

3. Fester Griff:

Verwende den Krallengriff, indem du mit deinen Fingern eine Kralle formst – die Fingerkuppen und der Daumen(!) zeigen nach innen, die Fingerknöchel bilden die vorderste Linie als Schutz.



Flott gemacht – Schneidetechniken

● Halbschläge

Führe das Messer mit kontrollierten, halben Schlägen durch das Gemüse, während die Messerspitze auf dem Schneidebrett bleibt. Diese Technik eignet sich besonders gut für **hartes Gemüse wie Kürbis**.

● Schneide-Zieh-Bewegung

Bei dieser Technik bleibt die Messerschneide stets in Kontakt mit dem Schneidebrett. Führe das Messer durch das Gemüse und ziehe es gleichzeitig zu dir hin. Du bewegst das Messer wie einen Schlitten durch das Gemüse. Das ist **ideal für Karotten, Kartoffeln & Zucchini**.

● Wiegeschnitt

Lege das Messer auf die Kräuter, platziere deine andere Hand nahe der Messerspitze auf die stumpfe Messerseite und bewege es mit einer wiegenden Bewegung hin und her. Diese Technik eignet sich besonders gut für **Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch**.

● Hacken

Beim Hacken erfolgt der Schnitt vertikal. Halte das Gemüse mit dem Krallengriff fest und lasse das Messer kontrolliert wie eine Axt von oben nach unten schwingen. Diese Technik eignet sich **gut für größere Stücke**.

● Schälen

Halte das Gemüse fest in der Hand und setze die Spitze des Schälmessers oder Sparschälers an. Ziehe das Messer mit gleichmäßigem Druck über die Oberfläche, um die Haut zu entfernen. Ideal für **Obst und Gemüse mit dünnerer Haut, wie Äpfel**.



Wähle für jedes Gemüse die passende Schnitttechnik - dann geht's leichter und schneller zum Genießen!

Nach dem Schneiden kannst du die Lebensmittel je nach Rezept direkt in den Topf, in die Pfanne oder auf ein Backblech schubsen.

Verwende dazu die ungeschliffene Messerkante, um dein Gemüse vom Brett zu schieben.



Der richtige Cut – Meal Prepping mit Kartoffeln

VORBEREITUNG

1. Kartoffeln mit einem Gemüseschäler oder Schälmesser schälen
2. Beschädigte oder grüne Stellen großzügig herausschneiden
3. Geschälte Kartoffeln gründlich mit Wasser abspülen

RASPELN:

Raspel die Kartoffeln auf einer Reibe, um Kartoffelpuffer oder Rösti zuzubereiten.

SCHEIBEN:

Schneide die Kartoffeln in dünne oder dicke Scheiben, je nach Rezept. Perfekt für Kartoffelgratin oder Bratkartoffeln.

VIERTEL:

Schneide die Kartoffeln in Viertel - besonders geeignet für Ofenkartoffeln oder Eintöpfe.

STIFTE:

Schneide die Kartoffeln in lange, dünne Stifte, um Pommes Frites oder Kartoffelecken zuzubereiten.

WÜRFEL:

Schneide die Kartoffeln in gleichmäßige Würfel - ideal für Kartoffelsalate oder gebratene Kartoffeln.

Kartoffelgerichte - schmecken ...



1. Kartoffelgratin: Dünne Scheiben von Kartoffeln werden in einer Auflaufform geschichtet und mit Sahne und Butter überbacken.



2. Kartoffelpuffer: Kartoffeln werden grob gerieben und mit Zwiebeln, Eiern und Gewürzen vermischt. Die Mischung wird zu Fladen geformt und in der Pfanne mit Öl gebraten.



3. Fächerkartoffeln: Die Kartoffeln werden mehrmals quer eingeschnitten, aber nicht durchgeschnitten und mit Gewürzen und Butter belegt. Beim Backen im Ofen entsteht eine knusprige Kruste.



4. Kartoffelwedges: Hier werden die Kartoffeln in keilförmige Stücke geschnitten, ähnlich wie bei Pommes Frites, jedoch etwas größer. Die Wedges werden mit Gewürzen und Öl mariniert und im Ofen gebacken.

... JETZT UND MORGEN!

800 g festkochende Kartoffeln, 250 ml Sahne, 250 ml Vollmilch, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Gemüsebrühe, Kräutersalz, Pfeffer, Muskat, etwas Butter
Eine flache Auflaufform mit Butter einfetten. Knoblauch schälen, fein würfeln und in der Form verteilen. Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Hälfte der Kartoffelscheiben in die Form schichten. Die erste Kartoffelschicht mit Kräutersalz und Muskat leicht würzen, anschließend die restlichen Kartoffeln darauf schichten. Sahne und Milch mischen und mit Gemüsebrühe, Kräutersalz, Muskat und Pfeffer würzen. Diese Mischung über die Kartoffeln geben. Butterflöckchen auf dem Gratin verteilen. 60 min. bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen.

1 kg Kartoffeln, 1 Zwiebel, 4 Eier, 3 EL Mehl, 1 TL Salz, etwas Speiseöl

Kartoffeln waschen und schälen. Zwiebel abziehen. Kartoffeln und Zwiebel fein reiben. Angesammeltes Wasser mit einem Esslöffel abschöpfen. Eier, Salz und Mehl hinzufügen und vermengen. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen, den Teig mit einer Soßenkelle hineingeben und flach drücken. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten bis der Rand knusprig braun ist. Dazu schmeckt besonders gut Apfelmus.

12 mittelgroße Kartoffeln, 2 TL Salz, 80 g Butter, 2 EL Parmesan

Die Kartoffeln schälen, waschen und trocken tupfen. Kartoffel mehrmals quer einschneiden, so dass die Kartoffel am unteren Ende nicht durchgeschnitten wird - Tipp: rechts und links einen Schaschlikspieß hinlegen. Die Scheiben sollten etwa 2 mm voneinander entfernt sein. Die Form einfetten. Die Kartoffeln dicht nebeneinander mit der eingeschnittenen Seite nach oben auflegen, salzen und mit Butterflöckchen belegen. 60 min. bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen. 10 min. vor Ende der Backzeit nochmals mit der abgetropften Butter bestreichen und mit Parmesankäse bestreuen.

1 kg Kartoffeln, 3 EL Olivenöl, 1 EL Salz, 1 EL Paprikapulver

Kartoffeln waschen und vierteln. Mit den restlichen Zutaten in eine Frischhaltebox geben und gut schütteln. Die Kartoffelspalten auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. 30-40 min. bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen. Während des Backens zwischendurch die Ofentür öffnen, damit der Dampf entweicht und die Kartoffeln knuspriger werden.

Alle Rezepte
für 4 Pers.
oder 2 x 2

Der richtige Cut – Meal Prepping mit Kürbissen

VORBEREITUNG

1. Den Kürbis gründlich waschen
2. Je nach Sorte und Rezept kann die Schale mitgegessen werden: z. B. Hokkaido und Patisson
3. Mit einem scharfen Messer den Kürbis längs halbieren
4. Mit einem Löffel die Kerne und faserigen Teile aus dem Inneren des Kürbisses entfernen

SPALTEN:

Schneide die Kürbishälfte in längliche Spalten von etwa 1-2 cm Breite, ideal für Kürbisspalten im Ofen, zum Grillen oder Braten.

WÜRFEL:

Schneide den Kürbis in kleine Würfel von etwa 1-2 cm Größe, ideal für verschiedene Gerichte wie Suppen, Eintöpfe oder gebratenes Gemüse.

RASPELN:

Raspel den Kürbis, um Kürbispuffer oder frischen Kürbissalat (z. B. aus Heart of Gold, Hokkaido) zuzubereiten.

Einmal garen - vielseitig genießen: Ein Kürbis hat oft mehr „Kürbisfleisch“ als du für ein Gericht brauchst. Einfach den kompletten Kürbis in Spalten im Backofen garen, und dann für unterschiedliche Gerichte weiter verwenden.

Kürbisgerichte - schmecken ...



1. Kürbissuppe:

Der Kürbis wird in grobe Kürbiswürfel geschnitten, ideal für cremige Kürbissuppen.



2. Gebackener Kürbis:

Der Kürbis wird in große Kürbisstücke oder Spalten geschnitten, die im Ofen gebacken werden.



3. Kürbis-Curry:

Der Kürbis wird in feine Kürbiswürfel geschnitten, so dient er als Zutat für ein aromatisches Kürbis-Curry.



4. Kürbispüree:

Der Kürbis wird in grobe Stücke geschnitten, weichgekocht und anschließend püriert.

... JETZT UND MORGEN!

1 Kürbis, 2 Kartoffeln, 2 Karotten, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 2 Liter Gemüsebrühe.

Kürbis vorbereiten und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel, Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln. Zwiebel in einem Topf mit Butter andünsten. Kürbis, Kartoffeln und Karotten hinzugeben und anschmoren lassen. Brühe hinzugeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 30 min. bei geringer Hitze mit einem Deckel kochen lassen, anschließend fein pürieren.

1 Kürbis, 2 EL Öl, 1 Knoblauchzehen, 1 TL Oregano, 1 TL Thymian 1 TL Rosmarin, Salz, Pfeffer

Kürbis vorbereiten und in 1 cm dicke Spalten schneiden. Knoblauch pressen. Kürbisspalten mit Knoblauch, Oregano, Thymian, Rosmarin und Öl in einer Schüssel vermischen. Die Kürbisspalten auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und 30 min. bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen.

Alle Rezepte
für 4 Pers.
oder 2 x 2

1 Kürbis, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 10 g Ingwer, 2 EL Öl, 1 EL Chiliflocken, 1 EL Currypulver, 1 EL Kreuzkümmel, 400 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer, frische Minze und Koriander

Kürbis vorbereiten und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen, würfeln und mit den Chiliflocken in einer Pfanne mit Öl andünsten. Kürbiswürfel, Currypulver, Kreuzkümmel hinzugeben und mitdünsten. Mit Kokosmilch ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 20 min. bei geringer Hitze mit einem Deckel kochen lassen. Garnieren mit frischer, gewaschener Minze und Koriander.

1 Kürbis, 4 Kartoffeln, 1 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Butter, 1 EL Öl, 200 ml Milch, Salz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln schälen, würfeln und in einem Topf mit Wasser und Salz 20 min. garen. Kürbis vorbereiten und in Würfel schneiden und nach 10 min. zu den Kartoffeln in den Topf geben. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und in einer Pfanne mit Öl andünsten. Kartoffeln und Kürbis abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Milch zum Brei geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gebratenen Zwiebeln und Knoblauch untermengen.

Lecker eingekauft? – Immer cool bleiben!

Grundsätzlich bleiben Kartoffeln und Kürbisse am längsten frisch, wenn sie weder geschält noch geschnitten sind.

Ganze Kartoffeln und Kürbisse werden am besten an einem kühlen und dunklen Ort aufbewahrt, so halten sie Monate lang. Geschälte und geschnittene Kartoffeln halten nicht so lange frisch.

Geschnittene Kartoffeln

Wenn du Kartoffeln für den nächsten Tag vorbereiten möchtest, kannst du sie schälen und in einem Behälter, vollständig mit kaltem Wasser bedeckt, im Kühlschrank aufbewahren. Dies ermöglicht eine Lagerung von bis zu 24 Stunden. Schneide die Kartoffeln erst direkt vor dem Garen klein, da das Wasser ansonsten zu viele Nährstoffe entziehen würde.



Geschnittener Kürbis

Geschnittener Kürbis bleibt im Kühlschrank für etwa zwei Tage frisch, wenn er gut verpackt ist. Für eine längere Lagerung kannst du die Kürbistücke blanchieren und einfrieren. Wenn du Kürbis vorher gegart und für Suppe püriert hast, lässt sich im Gefrierschrank Platz sparen. Kürbis kannst du für bis zu 4 Monate im Tiefkühlfach aufbewahren.



Äpfel gegen
das Keimen:

Gib einen Apfel auf deine
Kartoffeln (1 Apfel für 2 kg
Kartoffeln). Das „Reifegas“
Ethylen des Apfels wirkt bei
Kartoffeln anders und
verlangsamt den Prozess
des Keimens.



Lecker gekocht? – Später Hunger!

Fertig zubereitete Gerichte gekonnt aufbewahren

Um gekochte Kartoffel- und Kürbisgerichte richtig zu lagern, ist es wichtig, sie zunächst bei Raumtemperatur abkühlen zu lassen. Du kannst deine Gerichte im Voraus vorbereiten, kühlen und sie dann am nächsten Tag zuhause oder bei der Arbeit ganz einfach in der Mikrowelle oder im Ofen erhitzen.

Sobald sie abgekühlt sind, solltest du die Gerichte in luftdichten Behältern verschließen. Im Kühlschrank können gekochte Kartoffeln und Kürbisgerichte für etwa 1-2 Tage aufbewahrt werden.



Wenn du die Gerichte länger aufbewahren möchtest, empfiehlt es sich, sie in den Gefrierschrank zu legen.

Hier können sie für mehrere Monate gelagert werden. Tipp: Einfrierdatum aufkleben!



Diese Broschüre wurde erstellt im Rahmen der nordrhein-westfälischen Landesinitiative „Erschließung neuer Aktivitätsfelder für landwirtschaftliche Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation“.

Fotos: Aleksandar Kosev (2), Fattyplace, Nikolai Titov, conzorb, Николай Григорьев, juniart, Sviatlana, Natika, BrightSpace, PhotoSG, photozhukov © stock.adobe.com | Florian Rösler, LWK NRW | deagreez, Mara Zemgaliete, New Africa, ExQuisine, Esin Deniz, juefraphoto, Pixel-Shot, CHZU, Oksana Schmidt, Leka, MissesJones, Jörg Lantelme, nata_vkusidey, Yevgeniya Shal, Viktor Iden, eskay lim, Yantra, UMA, Leonid Nyshko, Africa Studio © stock.adobe.com



Auf der Suche nach weiteren scharfen und nachhaltigen Ideen? Dann schau auf landservice.de! Dort findest du auch den Ersthelfer für Küchenhelden „Schock Mutti - Koch selbst!“ als Download.



Weitere Informationen auf landservice.de

Landwirtschaftskammer
Nordrhein-Westfalen

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen
Fachbereich Landservice, Regionalvermarktung
Nevinghoff 40, 48147 Münster