

## Sieden

Für Gschwellti vorwiegend fest kochende Sorten wählen. Kartoffeln von möglichst gleicher Grösse mit der Schale in ungesalzenem Wasser sieden. Gekochte Kartoffeln nicht mit kaltem Wasser abkühlen, sonst springt die Schale auf.

## Gschwellti

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

ca. 1 Liter **Wasser**  
800 g kleine **fest kochende Kartoffeln**  
oder Raclette-Kartoffeln

in einer grossen Pfanne aufkochen

unter fliessendem Wasser bürsten. Allfällige grüne Stellen abschneiden, Keimansätze mit spitzem Messer ausstechen. Kartoffeln knapp bedeckt im siedenden Wasser offen bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. weich kochen (Bild 1). Kartoffeln abtropfen

**Hinweis:** Die Kochzeit variiert, je nach Sorte und Grösse der Kartoffeln, zwischen 25 und 50 Min.

**Pro Person:** 0 g Fett, 4 g Eiweiss, 349 g Kohlenhydrate, 660 kJ (158 kcal)

**Schneller:** Wasser bis zum Siebeinsatz des Dampfkochtopfs einfüllen, aufkochen. Kartoffeln bis max. zu  $\frac{2}{3}$  Höhe einfüllen, Topf verschliessen. Ab Erscheinen des 2. Rings je nach Grösse und Sorte 7–12 Min. garen (2 rote Ringe müssen immer sichtbar sein). Topf von der Platte nehmen, geschlossen stehen lassen. Erst öffnen, wenn sich das Ventil ganz gesenkt hat. **Hinweis:** Topf langsam, nicht mit kaltem Wasser, abkühlen, so platzen die Schalen der Kartoffeln weniger.

**Warm halten:** Kartoffeln in ein gepolstertes Körbchen geben oder in eine Stoffserviette gewickelt in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

**Dazu passt:** Kräuterquark (siehe unten), Käse (ca. 150–200 g pro Person).

### Kräuterquark

250 g **Rahmquark** mit  $\frac{1}{2}$  Bund **Basilikum**, fein geschnitten, 2 Esslöffel **Petersilie**, fein gehackt, und einigen Tropfen **Zitronensaft** gut verrühren. Nach Bedarf mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, zu den Gschwellti servieren.



### Garprobe

Lässt sich ein spitzes Messer ohne spürbaren Widerstand bis in die Mitte der grössten Kartoffel stechen, sind alle Kartoffeln gar.

### Gschwellti mit Lachs

Hauptgericht für 4 Personen  
250 g **geräucherten Lachs**, grob gehackt, 300 g **Magerquark** und 1 EL **Dill**, fein geschnitten, mischen, mit  $\frac{1}{2}$  TL **Salz** und wenig **Pfeffer** würzen. **Gschwellti** zu-

bereiten, etwas abkühlen, längs halbieren, Masse darauf verteilen.

### Tabelle mit den Kochzeiten

Gschwellti je nach Grösse	25–50 Min.
Raclette-Kartoffeln	ca. 25 Min.
Salzkartoffeln, in Schnitzen	ca. 15 Min.
Süsskartoffeln, in Schnitzen	ca. 15 Min.
Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln	ca. 25 Min.
Bratkartoffeln aus Gschwellti	ca. 10 Min.
Rösti aus Gschwellti	20–35 Min.
Rösti aus rohen Kartoffeln	ca. 30 Min.
Baked Potatoes	ca. 50 Min.
Ofenkartoffeln	ca. 30 Min.
Gratin aus rohen Kartoffeln (Gratin dauphinois)	ca. 1 Std.
Gratin aus gekochten Kartoffeln	ca. 40 Min.
Pommes frites	ca. 6 Min.
Backofen-Frites	ca. 20 Min.