



Das Beste am Norden

**NDR Fernsehen**  
**Redaktion Lust auf Norden**  
**Postfach 44 40**  
**30044 Hannover**  
**E-Mail:**  
**lustaufnorden@ndr.de**

**INFORMATIONEN zur Sendung:**

**Lust auf Norden**

**Freitag, 07. September 2018, 18.15 bis 18.45 Uhr**

**Moderation: Britta von Lucke**

**Thema: Garten aktuell**

**Gesprächsgast:**

**Christa Schilbock**

Kochschule & mehr

Rapsfeld 3

29336 Nienhagen

Tel.: 05144 971093

Fax: 05144 971094

E-Mail: info@christa-schilbock.de

*Die Rezepte finden Sie am Ende der Infoliste!*

**Von Hof zu Hof: Kartoffel-Wandern in Selsingen**

"Kartoffelfelder sind in Niedersachsen definitiv kein seltener Anblick - schließlich werden nirgendwo in Deutschland so viele Kartoffeln angebaut wie hier. Entsprechend leicht ist es, mit einer kleinen Wanderung zur Erntezeit mitten ins Herz des Kartoffellandes vorzudringen - zum Beispiel in Selsingen im Landkreis Rotenburg/Wümme. Hier besteht auf dem Wanderweg Nordpfad-Ostetal nicht nur die Möglichkeit, die abwechslungsreiche Landschaft aus Moor, Wald und Feldern kennenzulernen, sondern sich unterwegs auch noch gastronomisch verwöhnen zu lassen. Natürlich mit einer Kartoffelmahlzeit, mitten in der freien Natur...".

**Touristikverband Landkreis Rotenburg  
(Wümme) e.V.**

Harburger Straße 59

27356 Rotenburg (Wümme)

Tel.: 04261 81 96 0

E-Mail: info@TouROW.de

*Tourenbeschreibung der Nordpfade erhalten Sie über den Touristikverband.*

**5 Fakten: Kartoffel**

Dass die Kartoffel nicht nur auf dem Teller interessant ist, wissen echte Kartoffelliebhaber längst. Fünf Fakten zur Kartoffel zeigen, was die Knolle alles zu bieten hat. Wussten Sie schon, dass Kartoffeln nur wenig Wasser zum Anbau benötigen, Kartoffelwasser gegen graue Haare hilft, die Knollen echte Schlankmacher sind, für verschleimte Grippe Patienten sind sie auch ein Geheimtipp, sie gehören zu den sichersten Lebensmitteln und man kann mit ihnen eine versalzene Suppe retten.

**Veranstaltung: Kartoffelfest auf Gut Wulfsdorf bei Ahrensburg**

Ob man will oder nicht: der Sommer geht langsam zu Ende. Der Herbst steht vor der Tür. Aber auch da gibt's ja viel zu sehen und zu erleben. Demnächst wird's wieder Kürbisse in allen Farben und Formen

geben, aber vorher steht die alte Lady der guten Küche an. Die Kartoffel. Auf einigen Höfen im Norden wird die sogar gefeiert. Mit Kartoffelfesten. Eines davon ist am morgigen Sonnabend, 15. September, auf dem Gut Wulfsdorf bei Ahrensburg in Schleswig-Holstein.

### **Gut Wulfsdorf**

Bornkampsweg 39  
22926 Ahrensburg  
Tel.: 04102 51109  
E-Mail: info@gutwulfsdorf.de

---

### **Kartoffel-Keller in Hamburg: Puffer, Knödel, Auflauf und Co.**

Der Hamburger Kartoffel-Keller ist so etwas wie eine Institution in der Hansestadt. Sie nennen sich selber den ersten und ursprünglichen Kartoffel-Keller Deutschlands und die Vielfalt der Kartoffelgerichte ist wirklich groß. Gepellt, in Folie, als Suppe, Salat oder Puffer, Knödel oder Auflauf – und das in schwedischer oder gar indischer Variante. Wer die tolle Knolle mag, die wegen ihres Vitamin-C-Gehaltes auch „Zitrone des Nordens“ genannt wird, sollte hier satt werden.

### **Kartoffelkeller Hamburg**

Deichstraße 21  
20459 Hamburg  
Tel.: 040 36 55 85  
E-Mail : info@kartoffelkeller-hamburg.de

---

### **Alte Sorten im Trend**

Der Angelner Tannenzapfen ist wohl die älteste eingetragene und noch zugelassene deutsche Kartoffelsorte - er geht zurück aufs Jahr 1858. Der Biolandwirt Paul Nennecke aus Fleckeby ist einer der wenigen Norddeutschen, die den "Pink fear apple", wie er offiziell heißt, noch züchtet und verkauft. Wir besuchen ihn auf seinem Kartoffelacker und lassen uns die Besonderheiten alter Sorten zeigen und Testesser probieren.

### **Biohof Götheby**

Paul Nennecke  
Dorfstr. 28  
24357 Fleckeby  
Tel.: 04354 1521

---

### **Lewitzkartoffeln - Eine ganze Region dreht sich im Herbst um die Knolle**

Lewitzkartoffeln - eine ganze Region dreht sich im Herbst um die Knolle. In der Lewitz gibt es im Herbst Tüfftenwochen mit zahlreichen Veranstaltungen. Wichtigster Kartoffelvermarkter in der Region ist die Agrarproduktgesellschaft Lübesse. Seit 25 Jahren gibt es den Betrieb schon und genauso lange ist Steffen Schwedt dort der Chef. Er ist Kartoffelanbauer mit Leib und Seele. Also ist es für ihn auch Herzenssache, dass die Kunden mehr rund um den Kartoffelanbau erfahren. Und so kam er dann auch auf die Idee mit der Ackerfurchenführung. In Lübesse werden immerhin bis zu 700 Tonnen Kartoffel jährlich gerodet, vorsortiert und verpackt. Interessierte Besucher können vom Feld bis in den Verkauf mit dabei sein.

### **Agp Lübesse - Agrarproduktgesellschaft mbH Mecklenburg-Vorpommern**

An der Kartoffelhalle 3  
19077 Sülstorf  
Tel.: 03865 4427  
E-Mail: AgpLuebess@t-online.de

### **Frischepost aus Hamburg: Obst und Gemüse aus der Region**

Wer in der Stadt wohnt, kennt das Problem: frisches Obst und Gemüse aus der Region im Supermarkt zu finden, ist gar nicht so einfach. Oft fehlt es auch an Zeit um aufs Land zu fahren und beim Bauern direkt einzukaufen. Eva Neugebauer und Jule Willing ging es ähnlich. So entstand die Idee für den Online-Hofladen Frischepost. Auf ihrem Onlineportal bestellen die Kunden die Waren von kleinen Höfen und Manufakturen aus Hamburg und Umgebung. Hinter jedem der 700 Produkte ist ein Profil des Produzenten hinterlegt. Die Wünsche werden direkt an die Erzeuger in der Region weitergegeben, die die Waren in das Frischepost-Lager liefern. Die tagesfrischen Lebensmittel werden von dort aus mit Elektroautos zu den Kunden gebracht. Futter frisch vom Acker – und das direkt in der Großstadt.

### **Frischepost GmbH**

Tel.: 040 468961462

E-Mail: [moin@frischepost.de](mailto:moin@frischepost.de)

---

### **Mitschnitt der Sendung verpasst? Kein Problem:**

NDR Mitschnittservice

Hugh-Greene-Weg 1

22529 Hamburg

Tel.: 040 44192441

E-Mail: [mitschnittservice@ndr.de](mailto:mitschnittservice@ndr.de)

Internet: [www.ndrmitschnittservice.de](http://www.ndrmitschnittservice.de)

Der NDR Mitschnittservice bietet für private und nicht-private Nutzer Sendemitschnitte auf DVD-R oder Blu-ray an. Bestellen Sie Ihren Sendemitschnitt bequem online über die Internetseite oder rufen Sie an. Die Preise sind individuell. Bitte erkundigen sie sich direkt beim Mitschnittservice.

Außerdem bietet die **NDR Mediathek** viele Radio- und Fernsehbeiträge aus den NDR Programmen zum kostenlosen Abruf im Netz. Nutzer können sich ihr eigenes Programm zusammenstellen. Unter folgendem Link kommen Sie zur NDR Mediathek: [www.ndr.de/mediathek](http://www.ndr.de/mediathek)

---

Alle Angaben ohne Gewähr! Stand: 11.09.2018

Vielen Dank für Ihr Interesse an unserer Sendung.

„Lust auf Norden“ gibt es jeden Freitag in der Zeit von 18.15 bis 18.45 Uhr im NDR Fernsehen.

Freundliche Grüße vom „Lust auf Norden“-Team

---

### **Rezepte:**

#### **Kartoffel – Sushi**

##### Zutaten für 4 Portionen

600 g           Drillinge, kleine Kartoffeln  
 3 EL            Reisessig, ersatzweise milder Apfelessig  
 2 EL            Sesamöl  
 2 TL            Wasabi-Paste  
 100 g           Frischkäse  
 100 g           Lachsfilet  
 Etwas Forellenkaviar  
 3 EL            Sushi-Ingwer  
 Kresse, Liebstöckel, glatte Petersilie, schwarzer Sesam  
 1                Nori Blatt  
 Sojasauce, Salz

Zubereitung:

- Die Kartoffeln waschen und mit Schale ca. 20 Minuten weich kochen, abgießen und pellen.
- Essig, Öl und etwas Salz verrühren, die Kartoffeln damit einreiben und abkühlen lassen.
- Wasabi und Frischkäse verrühren.
- Kartoffeln auf der Unterseite gerade schneiden, damit sie auf einer Platte stehen.
- Auf der Oberseite keilförmig einschneiden und jeweils mit etwas Wasabi-Frischkäse füllen.
- Kartoffel-Sushi mit in Scheiben geschnittenem Lachs, Kaviar, Sushi-Ingwer, Kresse oder Liebstöckel oder Petersilie dekorativ belegen.
- Nori Blatt in Streifen schneiden, einige Kartoffeln damit umwickeln.
- Mit Sesam bestreuen.
- Sojasauce zum Dippen und eventuell mehr Sushi-Ingwer bzw. Wasabi-Frischkäse dazu reichen.

Was sind Drillinge?

Das ist streng genommen keine bestimmte Kartoffelsorte, sondern damit sind einfach nur kleine Exemplare gemeint. Die Kartoffelbauern musterten früher beim sortierender Ernte diese Minis aus. Sie waren nicht für den Verkauf bestimmt, sondern wurden meist als Saatkartoffeln weiterverwendet. Das Legen der Saatkartoffeln heißt im Fachjargon „Drillen“, davon leitet sich ihr deutscher Name ab. Bekannt sind die Babykartoffeln auch unter der französischen Bezeichnung Grenailles.

**Kartoffel Gnocci mit Gorgonzolasauce**Zutaten für 4 Personen

Gnocci

500 g Kartoffeln, mehlig

40 g Kartoffelmehl

75 g Mehl

2 Eigelb

Muskatnuss

Butter

2 Zweige Salbei

Salz, Pfeffer

neutrales Öl

Salz, Pfeffer

**Variante gefüllte Gnocci**

Getrocknete Tomaten in Olivenöl eingelegt

Mini Mozzarella-Kugeln

Zubereitung:

Für die Gnocci die Kartoffeln schälen und in einem Topf in Salzwasser kochen.

Anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Eigelb, Mehl und Kartoffelmehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse Teigrollen formen und kleine Gnocchi formen.

Diese in kochendem Salzwasser in einem Topf kochen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

In eine flache Form geben und mit Öl beträufeln, damit die Gnocchi nicht zusammenkleben.

Gnocchi in einer Pfanne mit Butter und Salbei anbraten.

Für die Variante gefüllte Gnocci den Kartoffelteig herstellen und die Tomaten wie den Mozzarella abtropfen lassen. Aus der Masse Teigrollen formen, Portionen abstechen, flach drücken und jeweils eine Tomate mit einer halben Mozzarella-Kugel gefüllt daraufsetzen und einen Gnocchi formen.

Diese in kochendem Salzwasser in einem Topf kochen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

---

## Kartoffelsalat mit Essig & Öl

### Zutaten für 4 Portionen

1 kg	Kartoffeln, fest kochend
¼ L	Brühe
4 EL	Weißweinessig
2 EL	Zucker
Salz, Pfeffer	
3 EL	Öl

### Zubereitung:

Kartoffeln kochen, abschrecken, auskühlen lassen, dann pellen und in dünne Scheiben schneiden. Aus der heißen Brühe, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Öl eine Salatsauce zubereiten und über die Kartoffeln gießen. Gut durchziehen lassen.

- Optional
  - 1 Zwiebel fein würfeln und unter die Kartoffeln mengen.
  - 1 Zwiebel in Öl bräunen und auf dem Salat anrichten.
  
  - 100 g geräuchert durchwachsener Speck gewürfelt und ausgelassen auf dem Salat anrichten.
  
  - ½ Salatgurke in Scheiben geschnitten
  - 4 Tomaten geviertelt
  - 1 BD Dill gehackt unter den Kartoffelsalat mengen.
  
  - 1 rote Paprika in Würfel geschnitten
  - 1 BD Frühlingszwiebeln in feine Ringe geschnitten
  
  - geröstete Kürbiskerne
  - Kürbiskernöl
  - Feldsalat

---

## Gebackene Kartoffeln

### Zutaten für 24 Stück

24	mittelgroße Kartoffeln
2 EL	Öl
Salz, Pfeffer	
1 MSP	Kümmelsamen
2 EL	Zitronensaft
2	große Champignons
½	Birne
50 g	Gorgonzola
6 Scheiben	Frühstücksspeck
50 g	Camembert
6 Zweige	Thymian

### Zubereitung:

- Backofen auf 200°C Ober/Unterhitze vorheizen.
- Die gewaschenen Kartoffeln mehrmals mit dem Messer tief einschneiden.
- Mit Öl bestreichen u. mit Salz u. Kümmel bestreuen. Auf einem Backblech 10-15 Minuten backen.
- Inzwischen Champignons und Birne putzen, in feine Scheiben schneiden, mit Zitronensaft, restl. Öl, Salz und Pfeffer marinieren.

- Pilz und Obstscheiben abwechselnd in die Einschnitte von 12 Kartoffeln stecken.
  - Gorgonzola darüber verteilen, Kartoffeln aufs Blech setzen.
  - Speck und Camembert in Streifen schneiden.
  - Thymianzweige in Stücke zupfen und alles abwechselnd in die Einschnitte der übrigen Kartoffeln stecken.
  - Aufs Blech setzen.
  - Kartoffeln noch ca. 12 Minuten backen.
- 

## Süßkartoffelkuchen

### Zutaten für 1 Tarteform

100 g	Rosinen
100 ml	Rum (alternativ Apfelsaft)
1 kg	Süßkartoffeln
Salz	
100 g	Rohrzucker, hell
1 EI	Zimt
1 TL	gemahlene Nelken
2	Eier
200 g	Schlagsahne
1 Rolle	Blätterteig aus der Kühleung
2 EI	Aprikosenkonfitüre
1 EL	Puderzucker

### Zubereitung:

- Die Rosinen für 2 Stunden in Rum einweichen.
- Inzwischen die Süßkartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser 20 Minuten kochen.
- Abgießen, gut ausdampfen und abkühlen lassen.
- Backofen auf 200°C Ober/Unterhitze vorheizen.
- Süßkartoffeln mit Zucker, Zimt und Nelken mischen.
- Pürieren und durch ein Sieb streichen.
- Eier trennen. Eigelbe mit dem Süßkartoffelpüree, den eingeweichten Rosinen sowie der Sahne mischen.
- Eiweiß steif schlagen und den Eischnee vorsichtig unterheben.
- Blätterteig in der Form auslegen und die Füllung darauf verteilen.
- Überstehende Teigecken über die Füllung klappen.
- Tarte im vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene ca. 40 Minuten backen.
- Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Mit erwärmter Konfitüre bepinseln und mit Puderzucker bestäuben.