

# Inhalt

VORWORT	6	DIE ERDÄPFELKUR: GESUND, SCHLANK UND VITAL	40
Dank	6	Risikofaktor Übergewicht	40
Die Unentbehrlichkeit der Knolle	7	Diät-Grundregeln	42
		So könnten Ihre Erdäpfel-Tage aussehen	43
ZUM GELEIT	9	3 Gerichte für die einfachste Art einer Diät-Mahlzeit	43
von MR Dr. Wolfgang Kraml	9	Tipps für eine erfolgreiche Diät	44
		Stellungnahme MR Dr. Wolfgang Kraml	45
		„Bierpapst“ Conrad Seidl über die Erdäpfeldiät	46
DER ERDÄPFEL UND ICH			
EINE RUNDE FREUNDSCHAFT	11	ERDÄPFELTHERAPIEN – ERDÄPFEL ALS HAUSMITTEL	48
Ulrike Haunschmid erinnert sich	11	„Das Geschenk der Götter“	48
		Therapie-Grundregeln	49
ERDÄPFEL UND ERNÄHRUNG	30	Erdäpfelinhalation	50
Treibstoff für den Tag	30	Die Erdäpfelwickel	50
Natürlich heilen mit Erdäpfeln	33	Erdäpfel bei Kopfweh	52
Krankheiten, bei denen Erdäpfel heilungsunterstützend wirken	34	Die Erdäpfelbäder	53
Gesundheits- und Wohlfühltipps	36		
Tipps zur nährwertschonenden Zubereitung der Speisen	39	ERDÄPFEL FÜR DIE SCHÖNHEIT	54
		Was schon unsere Großmütter wussten	54
		Erdäpfel gegen Cellulite an Hüfte, Gesäß und Oberarmen	55
		Erdäpfelmasken für Gesicht und Dekolleté	55
		Handpflege	57
		Kopfhaut- und Haarpflege	57
		Tipps für Kosmetik und Hautpflege	57
		ERDÄPFEL FÜR BEWEGUNG UND SPORT	58
		Erdäpfel im Ausdauersport/Marathon	58
		Gerlinde Kaltenbrunnens Leidenschaft für den Erdäpfel	60
		David Zwilling: Der Erdäpfel als Bestandteil der Ernährung	63
		ERDÄPFEL – LUXUS FÜR DEN ALLTAG	64
		Einkauf – Lagerung – Sorten	64
		Österreichische Erdäpfel-Qualitätsmarken	69
		Viele Namen für eine Frucht	72
		Grundlegendes zum Erdäpfelanbau	74
		Erdäpfel – Hilfe in Haushalt und Garten	76
		„HANDVERLESENE REZEPTE“	78
		Erdäpfel-Küchenhelfer	79

## GRUNDREZEPTE FÜR ERDÄPFELTEIGE

Basis-Erdäpfelteig	80
Erdäpfelbackteig	81
Erdäpfelgermteig	81
Erdäpfelblätterteig	81
Erdäpfelmürbteig	82
Erdäpfeltopfenteig für süße Knödel	82
Erdäpfeltopfenmürbteig	82
Erdäpfelbiskuitmantel für Fleischspeisen	82
Erdäpfelnudelteig	83
Erdäpfelbrandteig	83
Erdäpfelpalatschinkenteig	83
Erdäpfelbiskuit	84
Erdäpfelteig für Tascherl, Ravioli	84
Erdäpfelpizzateig	84

## GEWÜRZ-, KRÄUTER- UND GEMÜSESALZ 85

## SUPPEN 86

Erdäpfelschöberl – Suppeneinlage	86
Feine Erdäpfelcremesuppe	86
Einlagevarianten zur Basissuppe	87
Bärlauchcremesuppe	88
Bärlauchsuppe mit Romadurnockerl	88
Erdäpfel-Fischsuppe	89
Erdäpfel-Zwiebel-Suppe	89
Potage Parmentier (Erdäpfel-Lauch-Suppe)	90
Erdäpfel-Kürbis-Suppe mit Kaffeeschaum	90
Hausfrauen-Erdäpfelsuppe	92
Omas Erdäpfelschalensuppe	92

## VORSPEISEN 94

Erdäpfelkas	94
Erdäpfel-Blini	95
Erdäpfel-Forellen-Terrine	95
Erdäpfelsalat mit Gemüse und Hühnerbruststreifen	96
Erdäpfel-Soufflé	96
Pikanter Zwiebelkuchen aus Erdäpfelmürbteig	98
Gefüllte Zwiebeln	98

## HAUPTSPEISEN 100

Erdäpfel-Gemüse-Auflauf	100
Erdäpfelgnocchi – eine Spezialität aus Italien	101
Erdäpfelteigtaschen mit Kräuter-Käse-Fülle oder Krautfülle	102
Österreich-ungarisches Erdäpfelgulyás (Gulasch)	104
Erdäpfelgratin aus der Provence	104
Gefüllte Erdäpfelrolle	106
Frittiertes Gemüse im Erdäpfel-Bierteig	106
Gefüllte Erdäpfel mit Gemüse und Mozzarella	108
Forelle im Erdäpfelmantel	108
Gefüllte Paprika mit Erdäpfel und Käse	110
Erdäpfelpizza mit Rucola und Paradeisern	110
Gebratene Erdäpfelkaspunkert mit Rahmlauch	112
Erdäpfel-Cordon-Bleu	114
Erdäpfel-Speck-Krapferl	114
Lamm- oder Wilderdäpfellaibchen	116
Hirschkalbsschnitzel in der Erdäpfel-Pastinaken-kruste mit rotem Zwiebel-Zwetschenröster	116
Wurst im Erdäpfelblätterteig mit Senfsauce	118
Schweinsfilet im Erdäpfelbiskuitmantel	118
Weißkrautroulade mit Erdäpfelfülle auf steirischem Weinkraut	120

## HAUSMANNSKOST 122

Blunzenstrudel	122
Lungauer Hasenöhrl aus Erdäpfelteig (Polsterzipf)	122
„Einbrennte Erdäpfel“ (Eingebrannte Erdäpfel)	124
Großmutter's gebackene Erdäpfelnudeln	124
Erdäpfelrisotto	126
Herzhafter Linsen-Erdäpfel-Eintopf	128

## BEILAGEN 130

Erdäpfelknödel	130
Erdäpfelpüree – einfach klassisch und gut	131
Erdäpfel-Trüffel-Pralinen	131
Gebackene Erdäpfelnockerl	131
Erdäpfel-Nuss-Knödel	132
Lauwarmer Erdäpfelsalat	132
Erdäpfelauflauf mit Obers	133

## JAUSE UND BUFFET 133

Erdäpfelpuffer	133
Erdäpfel in der Schale (Pellkartoffeln)	134
Erdäpfel-„Burger“	134
Gemüsegröstl auf Erdäpfeltopfen	135
Erdäpfelkuchen mit Käse	135

BROT UND GEBÄCK	136
Erdäpfelbrot, würzig	136
Erdäpfel-Weißbrot	136
Erdäpfel-Dinkel-Weckerl	136
Erdäpfel-Roggenbrot	137

NACHSPEISEN	138
Erdäpfel-Erdbeer-Tascherl	138
Zwetschkenkuchen aus Erdäpfelmürbteig, übergossen	138
Erdäpfelstrudel süß	138
Erdäpfel-Schokoladen-Soufflé	140
Süße Erdäpfel-Mohn-Roulade	140
Gebackener Erdäpfel-Apfel-Streuselkuchen	142
Erdäpfelbuchteln	142
Erdäpfelpalatschinken	143
Erdäpfelpalatschinken-Torte	143
oder Omelette surprise de pommes de terres	
Heidelbeerdatschi (Heidelbeerpfannkuchen)	144
Salbeiblätter im Erdäpfel-Wein-Backteig	144
Erdäpfel-Topfen-Kipferl mit Marmelade	146
Wespennester	146
Erdäpfel-Mandel-Keks mit Schneering	147
Erdäpfelmürbteigkekse	147
Erdäpfel-Nuss-Torte	148
Erdäpfel-Mandel-Gugelhupf	148

KONFEKT	150
Erdäpfelstangerl (Aperitifstangerl)	128
Erdäpfelmarzipan	150
Feine Erdäpfelpralinen	150
Erdäpfel-Schoko-Wurst	150

MARMELADEN	152
Erdäpfel-Marillen-Marmelade	152
Erdäpfel-Apfel-Marmelade	152
Erdäpfel-Kürbis-Marmelade mit Chili	152

KOCHPROMINENZ UND GOLDENER ERDAPFEL	154
<b>Manfred Buchinger:</b>	154
Erdäpfel-Sushi	155
Lunzer Erdäpfelspatzen	155
<b>Thomas Steiner:</b>	156
Gebackene MozzarellaKnödel	156

KULINARISCH IMMER AM BALL	158
Der Goldene Erdäpfel – Alpencup-Wanderpokal	158
Die „AUSTRIAN CHEFS“	159

ERDÄPFELZAUBEREIEN	160
<b>Josef Brüggler:</b>	160
Kartoffelgnocchi mit Flusskrebse	
<b>Gaspar Christian:</b>	161
Rosa gebratener Hirschkalbsrücken und Erdäpfelschmarrn	
<b>Thomas Dorfer:</b>	162
Interpretation von der Kärntner Nudel	
<b>Franz Fuiko:</b>	163
Wachtel mit Kartoffeln und Steinpilzen	
<b>Thomas Hagleitner:</b>	164
Erdäpfelrisotto mit Steinpilzen	
<b>Paul Ivic:</b>	165
Buchweizen-Bärlauch-Gnocchi	
<b>Andreas und Robert Jäger:</b>	166
Erdäpfeltascherl mit Käse-Lauch-Fülle	
Erdäpfel-Spinat-Roulade	
<b>Rudi/Karl Obauer:</b>	167
Erdäpfelterrinen mit Sauerrahmsauce	
<b>Franz Rosenbauch:</b>	168
Rinderfilet auf Sojasauce und Erdäpfelrisotto	
<b>Roland Salner:</b>	169
Alaska-Lachs-Erdäpfelravioli	
<b>Andreas Senn:</b>	170
Spanferkelbackerl, Pulpo, Marchfelder Artischocken, fermentierte Schalotten und Souffléerdäpfel	
<b>Martin Sieberer:</b>	171
Gröstl von Erdäpfeln und Eierschwammerln	
<b>Fritz Grampelhuber:</b>	172
„Dämpfte Hex“	
<b>Erich Pucher:</b>	173
Murtaler Erdäpfelblättl mit Steirerkäse, Speckkrautsalat	
Schnittlauch und Vogelsalat-Knoblauch-Pesto	

ERDÄPFEL GESTERN – HEUTE – MORGEN	174
<b>Der Erdäpfel gestern:</b> das Geschenk der Götter	174
<b>Der Erdäpfel heute:</b> ein Star mit vielen Namen	177
<b>Der Erdäpfel morgen:</b> Überlebensmittel im Kampf gegen den Hunger	178

ERDÄPFEL-WEGBEGLEITER	180
<b>Traudi Wolfschwenger:</b> „Erdäpfel-Wegbegleiter“	180
<b>Helmut Eiseisberg:</b> Die Erdäpfel gehören in die Mitte unseres Lebens!	180