



Monika Wessle vom Ernährungszentrum Bodensee Oberschwaben zeigt, wie der perfekte schwäbische Kartoffelsalat gemacht wird.

Lokal

⌚ 5 min.

Gurke oder nicht Gurke – die große Kartoffelsalatfrage

Beim Kartoffelsalat verstehen die Schwaben keinen Spaß. Worauf es bei der schwäbischen Variante ankommt.

Dorothee Kammel

Leutkirch/Region „Hören Sie, wie er schwätzt?“, fragt Monika Wessle vom Ernährungszentrum Bodensee Oberschwaben, während sie die gelben Kartoffelscheiben vorsichtig durchbewegt. Es schwätzt laut und deutlich. Und genau das soll er auch, der Kartoffelsalat. Zumindest in Schwaben, Oberschwaben und dem angrenzenden Allgäu. Wobei hier schon bald bayrisches Territorium beginnt - und da gelten wieder etwas andere Regeln.

Wessle kennt sich aus mit den Nachtschattengewächsen. Jahrelang ist sie bei vielen Vereinsfesten frühmorgens aufgestanden und hat ab 6 Uhr morgens kiloweise Kartoffeln gedampft, geschält und geschnitten. Und mit dem besonderen Dressing versehen, denn das ist ein weiterer Pfeiler, auf dem ein gelungener Kartoffelsalat fußt. Auch welche Farbe er haben sollte und welche Hilfsmittel wann zum Einsatz kommen, spielt in das Gelingen mit hinein. Die Ernährungsexpertin aus Leutkirch ist Profi.

Es beginne bereits bei der Auswahl der Kartoffel, erklärt sie. Das Farbschema der Banderole beim Kauf verrate, ob sie festkochend, mittel oder mehlig ist. Für den Salat gilt: Sie muss fest sein, damit am Ende noch gut erkennbare Scheiben herauskommen. Und möglichst gelb soll das Innere der Kartoffel sein - zumindest mögen es die Schwaben so am liebsten, so Wessle. Zur Not könne mit etwas Kurkuma oder Currypulver in der Soße nachgeholfen werden, verrät sie einen Trick.

Was ein absolutes No-Go sei, sind Kartoffeln, die bereits getrieben oder grüne Flecken haben. Triebe enthielten Solanin, was schädlich ist. Auch in den sogenannten „Augen“ ist das giftige Solanin besonders hoch. Nach falscher Lagerung sollte man ausgetriebene Kartoffeln direkt wegwerfen. Wer keinen Keller oder Garage zum Kühl- und Dunkellagern hat, solle lieber kleine Mengen kaufen und zeitnah aufbrauchen, rät Wessle.

Die Ernährungsexpertin liebt die Knolle nicht nur wegen ihres Geschmacks. Die Kartoffel wird hier angebaut, die Lieferwege sind kurz, was Nachhaltigkeit bedeutet. Sie enthält kaum Fett, 0,1 Gramm, dafür aber Nährstoffe wie Eiweiß und Ballaststoffe. Auch die Kohlenhydrate in Form von Stärke sättigen gut. Und verglichen mit Nudeln oder Reis ist sie kalorienarm. Schütte man natürlich literweise Öl oder Mayonnaise an die Kartoffel, sehe es anders aus mit den Kalorien, sagt Wessle lachend.

Einen kreativen Beinamen hat die Kartoffel: Zitrone des Nordens, wegen des hohen Vitamin-C-Gehalts. Und direkt unter der Schale tummeln sich weitere 11 Vitamine - deshalb rät Wessle

unbedingt dazu, die Knolle immer mit der Schale zu dämpfen und erst später zu pellen, um die Vitamine zu erhalten.

Zurück zu der Schwaben liebsten Leibspeise, dem schlonzigen Kartoffelsalat oder auch „nackerten“, wie Wessle sagt. Denn an den richtigen Beilagensalat komme außer Zwiebeln und der Brühe nichts dran. Die Gurkenfrage wäre da noch zu klären. Wessle outet sich als „Team Gurke“, denn die hauchzart gehobelten Salatgurkenscheiben, ähnlich einem Carpaccio, geben ihrer Meinung nach dem Salat erst die Frische und Knackigkeit. Sie wird an diesem Tag beide Varianten vorbereiten - der Test am Ende wird es zeigen.

Wer oft für Vereinsfeste schnippelt, greift am besten zur Harfe oder direkt zum Hobel. Dabei schiebt Wessle die Kartoffeln über die zarten Drähte oder metallenen Rinnen der Küchenhilfen. Sie schneide für den Privatgebrauch am liebsten mit einem glatten Messer von Hand und macht es vor. Sieglinde heißt die Sorte, die am meisten verwendet wird. Ihr Inneres ist fast golden. Fürs Dämpfen hat Wessle den Schnellkochtopf verwendet, aber man könne auch ein Sieb in einen Topf einlegen und sich so behelfen. Wichtig sei, die Schalen dranzulassen und erst, wenn sie leicht abgekühlt und handwarm sind, sie zu pellen. Aber ganz kalt sollten sie auch nicht sein, denn sonst ziehe das Dressing schlechter ein, rät Wessle.

Sie hat die Zwiebel schon vorbereitet. Schön klein gehackt lässt sie diese kurz in der Rinder- oder Gemüsebrühe ablöschen. Der Grund: Es verhindert bei längerem Stehen des Salats bei Zimmertemperatur, dass sich dort Keime ansiedeln, das sei eine Gefahr bei rohen Zwiebeln. Aber in den Kühlschrank solle er ja schließlich auch nicht, denn der Schwabe genießt den Salat am liebsten lauwarm. Wessles Tipp für alle, die trotzdem lieber den Kühlschrank wählen: Etwas erwärmte Brühe darüber geben, bevor er gegessen wird.

Eine Zutat darf kräftig an die Brühe und Kartoffeln gegeben werden: das Salz. „Die Kartoffel zieht sehr viel Salz“, erklärt Wessle. Und herzhafte soll er ja schließlich werden. Ob Gemüse- oder Rinderbrühe sei Geschmackssache, aber auf keinen Fall Mayonnaise. Auch ein geschmacksneutrales Öl sei wichtig, ebenso kein besonders fruchtiger Essig, am besten Weißweinessig. Sie gießt die warme Brühe über die Kartoffeln. Jetzt heißt es mindestens 30 Minuten durchziehen lassen. Ist auch das Öl dazugegeben, soll der Salat weitere 30 Minuten ziehen.

Was danach folgt, ist der Schlüssel zum Erfolg. „Schwätzt“ der Salat? Wessle wendet die Scheiben zaghaft, denn sie sollen nicht zerhäckselt werden. Ja, er spricht laut und deutlich in der Lehrküche in Leutkirch. „Was sagt er?“, möchte die Reporterin wissen. „Ich schmecke lecker“, glaubt Wessle herauszuhören und lacht.

Und was wäre ein Showkochen ohne Verkosten? Zum Vergleich hat sie eine Variante mit Gurke und eine ohne vorbereitet. Die Reporterin und der Video-Kollege häufen sich kleine

Portionen auf den Teller und lassen die Kartoffeln genüsslich im Mund kreisen. Auch den „Schwätz-Test“ vorab bestehen die Portionen. Die Gurke gibt dem Salat tatsächlich mehr Flüssigkeit und bei sommerlichen Temperaturen sicherlich mehr Frische. Der Favorit der Reporterin heißt allerdings: der „Nackerte“. Ohne alles, nur mit Zwiebeln, Brühe und etwas Schnittlauch obenauf. Geschwätzig und würzig.