



## Zubereitungstipps für eine gute Rösti

Eine gute Rösti soll knusprig und goldbraun sein sowie ein feines und aromatisches Röstaroma haben. Sie darf nicht pampig weich sein, aber auch nicht zu gedörrten Kartoffeln werden. Das Röstaroma soll keine Bitternoten enthalten, was mit dunkler Färbung einhergeht. Die Rösti darf darum keine dunkelbraunen oder schwarzen Stellen aufweisen. Schliesslich soll der Acrylamidgehalt vertretbar (unter 400 µg/kg) sein: Dieser steigt mit der Bräunung schnell an.

Kampagnen mit engagierten Stadtzürcher Restaurants und Privatpersonen aus der Region Zürich haben gezeigt, dass (noch) nicht alle diese Kunst beherrschen. Häufig sind schon die Kartoffeln ungeeignet. Die Eignung für Rösti ist den Knollen nicht anzusehen, entscheidend ist der Gehalt an sogenannten reduzierenden Zuckern. Ist dieser Gehalt zu tief (unter 0.04 g/kg – wie es bei frisch geernteten Kartoffeln gewisser Sorten vorkommt), so wollen keine Bräunung und kein Aroma entstehen. Die Rösti wird hart. Die Versuchung ist dann gross, die Brattemperatur zu erhöhen, womit dunkelbraune bis gar schwarze, verbrannte Stellen entstehen, welche schlecht schmecken und viel Acrylamid enthalten.

Viel häufiger ist allerdings der Zuckergehalt zu hoch wie in Kartoffeln, welche vor dem Kochen kalt gelagert wurden. Dann stellt sich die Bräunung sehr schnell ein und die Zubereitung muss abgebrochen werden, bevor sich eine schöne Kruste gebildet hat. Die Rösti wird zur dunklen Pampe, die ausserdem zu viel Acrylamid enthält.

Natürlich liegt nicht alles am Zuckergehalt. Hier die Tipps aus der Hotelfachschule Belvoirpark für die perfekte Rösti:

1. Geeignete Kartoffeln kaufen und vor dem Kochen nicht im Kühlschrank aufbewahren, sonst werden die reduzierenden Zucker gebildet.
2. Nach dem Kochen Kartoffeln mehrere Stunden im Kühlschrank lagern, damit sie fester werden (beim Raffeln nicht zerfallen) und die Rösti eine bessere Struktur erhält.
3. Die geraffelten Kartoffeln salzen und würzen, bevor sie in die Bratpfanne gegeben werden. Sie sollen in der Pfanne nicht mehr gemischt werden, weil sonst das für den Bratprozess wichtige Fett in den Kartoffelkuchen verloren geht.
4. Mit genügend Fett oder Öl (20 g/Portion) braten: Das Fett verteilt die Hitze und verhindert damit die Bildung schwarzer Stellen; die Bräunung wird gleichmässiger.
5. Mässige Erhitzung vermindert die Acrylamidbildung. Anfangs darf die Temperatur ziemlich hoch sein, z.B. Stufe 8 auf einer Skala von 10, sollte aber nach etwa 3 min. auf 6 reduziert werden. Eine gute Rösti braucht ihre Zeit.
6. Nach 10-12 min. wird der Kartoffelkuchen gekehrt und nochmals 8-10 min. auf der anderen Seite gebraten.
7. Nach dem Kehren bewirkt die Zugabe von etwas Fett (ca. 10 g) vom Pfannenrand her eine schönere Randbildung.



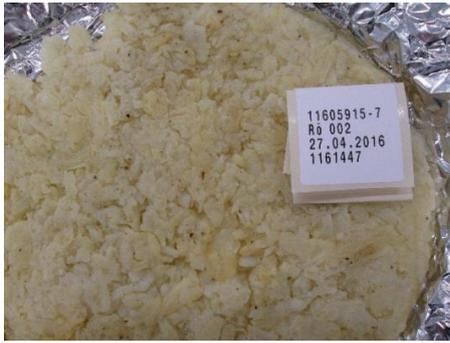


8. Starke Bräunung verhindern (die Rösti darf nicht „rauchen“)!
9. Die Zubereitung aus gekochten Kartoffeln ergibt meistens weniger Acrylamid als jene aus rohen Knollen, aber die Unterschiede sind klein.

In vielen Geschäften des Detailhandels werden zwischen dem Herbst und April/Mai Kartoffeln verkauft, die als „geeignet für Rösti, Bratkartoffeln und Pommes frites“ (oder ähnlich) angepriesen werden – oft in einem roten Sack. Es handelt sich um Kartoffeln geeigneter Sorten, die bei etwas höheren Temperaturen gelagert worden sind und in der Regel zwischen 0.4 und 2 g/kg Zucker enthalten. Man kann natürlich auch die vorgefertigten Produkte aus dem Detailhandel verwenden, welche normalerweise aus geeigneten Kartoffeln hergestellt worden sind. Für die Restaurants ist schlechter gesorgt, wie unsere Kampagne bestätigt hat. Hier ist nun der Zwischenhandel gefordert.

### Beispiele

Einige illustrative Bilder von unserer Kampagne zu Röstis von Privatpersonen (2016):

	
Acrylamid: 25 µg/kg Zucker: 15.8 g/kg → Kaum gebraten	Acrylamid: 300 µg/kg Zucker: 1.55 g/kg → Ideal golden, knusprig und tief im Acrylamidgehalt
	
Acrylamid: 1'490 µg/kg Zucker: 12.1 g/kg → Knusprig aber wegen hohem Zuckergehalt in Kartoffeln sehr dunkel und mit hohem Acrylamidgehalt	Acrylamid: 740 µg/kg Zucker: 14.5 g/kg → Trotz hohem Zucker sorgfältig gebraten, weil schnell Bräunung eintritt, rascher Abbruch des Bratens, wenig knusprig und erhöhter Acrylamidgehalt