

Kartoffelspiralen

(Dampfgaren im Beutel / Instant Pot)



Zutaten pro Person:

100-125 g Kartoffelspiralen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 TL Olivenöl oder einige kalte Butterflöckchen
Muskat (optional)

Besondere Hilfsmittel:

Spiralschneider

1. Kartoffeln schälen und in Spiralen schneiden. In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Olivenöl pro 100 g Kartoffeln vermengen. Alternativ einige kalte Butterflöckchen zugeben. Portionsweise vakuuminieren und einschweißen.

2. Dämpfeinsatz in den inneren Topf geben, etwa 1 L warmes Wasser einfüllen.

3. Eingeschweißte Kartoffelspiralen in den Dämpfeinsatz legen und Deckel vorschriftsmäßig schließen. Ventil nicht schließen (!). Noch besser ist es, einen geeigneten Glasdeckel zu verwenden.

4. Gerät auf *Sauté* einstellen. Sobald Dampf aus dem Dampfauslass austritt (oder sich unter dem Glasdeckel zeigt) beginnt der Kochvorgang. Kartoffeln auf diese Art brauchen ca. 20 min.

5. Nach Ablauf mit *Cancel* ausschalten. Vergewissern, dass kein Druck im Topf ist, Deckel öffnen und Beutel mit einer Zange entnehmen. Vorsicht beim Aufschneiden des Beutels: kann sehr heiß sein.

Alternative zum Vakuuminieren:

Man gibt das Gargut in einen 1 L Beutel mit Zip-Verschluss. Um möglichst

viel Luft herauszuziehen, taucht man den Beutel bis knapp zum Verschluss unter Wasser und lässt so die Luft entweichen. Dann schließt man den Beutel.

Hinweise:

Wenn man die Kartoffelspiralen bei 80° ins Wasserbad gibt (Sous Vide), dauert es ca. 2-3 Stunden, bis sie gar sind.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 10 min, Gesamtzeit ca. 30 min, Beilagen, Gemüse, Kartoffeln, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 30.11.2025