

### Tag des Donuts: Darum gehören Kartoffeln in den Donut-Teig Die Geschichte des Donuts – Rezept für extra-saftige Donuts mit Kartoffeln



*Donuts mit Kartoffelstampf: Der Geheimtipp für besonders saftige Donuts. Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)*

**Berlin, 14. März 2023. Am 2. Juni 2023 ist der Tag des Donuts. Ursprünglich besonders in Nordamerika beliebt, wird der Teigring heute in vielen Teilen der Welt gefeiert. Kein Wunder: Der Donut ist handlich und vielseitig, an jeden Geschmack anpassbar und lässt sich mit den kreativsten Dekorationen einfach selbst herstellen. Warum für einen besonders fluffigen Teig die Kartoffel nicht fehlen darf, verrät die Kartoffel-Marketing GmbH.**

#### **Donuts: ein Kulturphänomen aus den USA**

Donuts sind in einigen Ländern wie den USA eng mit der Kultur verbunden und allseits präsent: In US-amerikanischen Filmen und Serien sitzen Polizisten regelmäßig Donut-essend in ihren Autos und Homer Simpson aus der Kultserie „Die Simpsons“ erscheint das Gebäck regelmäßig im Traum. Dabei wurde der Donut gar nicht in den USA erfunden. Vielmehr haben holländische Siedler im 19. Jahrhundert den „oliebol“, zu Deutsch „ölige Kugel“, nach Nordamerika gebracht. Da die Form der Süßigkeit damals eher an eine Nuss erinnerte, nannte man sie „Doughnut“, was übersetzt so viel wie „Teig-Nuss“ bedeutet. Den Donut in seiner heutigen Form soll im Jahr 1847 der Seemann Hanson Gregory erfunden haben. Der Legende nach stach er ein Loch in die Mitte des Gebäcks, um den noch rohen, wenig schmackhaften Teig aus der Mitte zu entfernen. Übrig blieb der knusprige Rand – und der Donut in seiner heutigen Ringform war geboren.

Heute sind Donuts in vielen Teilen der Welt beliebt und passen sich in ihren Geschmacksrichtungen den nationalen Vorlieben an – von süß bis herzhaft können sie mit unterschiedlichsten Belägen und Füllungen zubereitet werden.

#### **Kartoffeln und Donut – passt das zusammen?**

Hobbybäckerinnen und -bäcker, die ihre Donuts gerne selbst zubereiten und dafür einen besonders saftigen Teig benötigen, sollten dabei auf Kartoffeln zurückgreifen. Das mag erst einmal ungewohnt klingen, ist aber durchaus sinnvoll. Warum, weiß Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel Marketing GmbH: „Mehligkochende Kartoffeln machen den Teig der Donuts extra soft. Zudem führt die Kartoffel im Teig dazu, dass das Sättigungsgefühl länger anhält, denn die Stärke und die Ballaststoffe der Kartoffel halten länger satt als Mehl und Zucker.“

## Presseinformation

### **Kartoffel-Donuts: Filmreife Snacks**

Zum Tag des Donuts können die leckeren Teigringe ganz einfach selbst gemacht werden – und zwar mit Kartoffeln. Dazu wird ein Drittel des Mehls durch Stampf aus mehligkochenden Kartoffeln ersetzt.

Für zehn Donuts 120 Gramm mehligkochende Kartoffel waschen und in einem Topf mit Wasser ohne Salz gar kochen. Das Wasser abgießen, die Kartoffeln pellen und mit einer Kartoffelpresse zu einem feinen Stampf verarbeiten.

50 Gramm weiche Butter und 75 Gramm Zucker mit einem Mixer schaumig schlagen.

Ein Ei (Größe L) und 1 Päckchen Vanillezucker hinzugeben und die Mischung glatt rühren, bis sie heller wird.

Die Kartoffeln und 50 Gramm griechischen Joghurt hinzufügen und umrühren.

250 Gramm Mehl (Typ 405) auf die Masse sieben, einen halben Teelöffel Salz, einen Teelöffel Backpulver und einen Teelöffel Natron hinzugeben. Alle Zutaten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

Eine saubere Arbeitsplatte und den Teig mit Mehl bestäuben. Den Teig fingerdick ausrollen und mithilfe einer Tasse oder mit einem Donut-Ausstecher ca. 10 Donuts und Donutlöcher ausstechen. Einen Liter Frittierfett in einem Topf erhitzen. Je nach Topfgröße höchstens drei Donuts parallel frittieren für ungefähr drei Minuten pro Seite. Die Donutlöcher, also die Kreise, die beim Ausstechen übrigbleiben, können ebenfalls frittiert werden.

Die fertigen Donuts aus dem Fett nehmen und auf ein Küchenpapier zum Abtropfen legen.

Die noch warmen Donuts in Zimt-Zucker-Mischung wenden oder die erkalteten Donuts mit geschmolzener Kuvertüre oder Zuckerguss und bunten Streuseln dekorieren.

**Tipp:** Die Donuts lassen sich als eine Low-Fat-Variante auch gut auf einem Backblech ausbacken. Dafür werden die Donuts mit etwas Butter oder Sonnenblumenöl eingepinselt. Alternativ können sie auch im Donut-Maker gebacken werden.

**Das Rezept inklusive Videoanleitung gibt es auch online:** <https://die-kartoffel.de/kartoffel-donuts/>

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel unter: [www.die-kartoffel.de](http://www.die-kartoffel.de)

Die Kartoffel auf **Instagram:** [diekartoffel.de](https://www.instagram.com/diekartoffel.de)

Die Kartoffel auf **Facebook:** [DieKartoffel](https://www.facebook.com/DieKartoffel)

## Presseinformation

**Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline):** 3.453

**Keywords:** Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, Donuts, Tag des Donuts, süßes Gebäck

Weitere Pressemitteilungen zur tollen Knolle finden sich hier: [www.kartoffelmarketing.de/presse](http://www.kartoffelmarketing.de/presse).

### Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

### Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

### Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Linda Künzel  
E-Mail: [presse-kmg@agentur05.de](mailto:presse-kmg@agentur05.de)  
Tel.: 0221 925454-817  
Sachsenring 81 | 50677 Köln

