

## Presseinformation

### **Kartoffelsuppe und Kartoffeleintopf: Das ist der Unterschied**

Püriert oder stückig: auf die Zubereitung kommt es an – Rezept für die Adventszeit: Kartoffelsuppe mit Spekulatiuscreme – Rezept für kalte Tage: Kartoffel-Erdnusseintopf

**Berlin, 8. November 2022. Heiß, deftig und einfach lecker – eine selbst gekochte Kartoffelsuppe oder ein Kartoffeleintopf wärmen an kalten Tagen Magen und Seele. Die Zubereitung ist zudem gar nicht schwer, denn beide Gerichte gelingen mit wenigen Zutaten im Handumdrehen. Doch was ist eigentlich der Unterschied zwischen Kartoffelsuppe und -eintopf und wie werden sie am besten zubereitet? Das verrät die Kartoffel-Marketing GmbH.**



*Steigert die Vorfreude auf Weihnachten: Kartoffelsuppe mit selbstgemachter Spekulatiuscreme schmeckt in der Adventszeit besonders lecker. Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)*



*Wärmt an kalten Tagen Magen und Seele: Kartoffel-Erdnusseintopf. Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)*

#### **Kartoffelsuppe oder Kartoffeleintopf?**

Auch wenn Kartoffelsuppe und Kartoffeleintopf sehr ähnlich klingen mögen, unterscheiden sie sich: Während der Eintopf meist feste Bestandteile wie Kartoffelstücke, weiteres Gemüse oder Fleischeinlagen wie Würstchen enthält, ist die Kartoffelsuppe oftmals püriert, cremiger oder je nach Rezept, auch etwas dünnflüssiger.

#### **Welche Kartoffel wofür?**

Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH, empfiehlt: „Für Kartoffelsuppen eignen sich mehligkochende Kartoffelsorten besonders gut. Sie enthalten besonders viel Stärke, sind grobkörnig und zerfallen leicht – ideal, um eine cremige Kartoffelsuppe zuzubereiten.“ Wer gerne einen Eintopf mit ganzen Kartoffelstücken auf-tischen möchte, sollte besser zu vorwiegend festkochenden Kartoffeln greifen. „Diese enthalten etwas weniger Stärke als die mehlig-kochenden Sorten und behalten deshalb auch dann ihre festere Konsistenz, wenn sie einmal etwas länger gekocht werden“, so Tepel. Wer gerne sehr feste Kartoffelstücke in seinem Eintopf mag, trifft mit festkochenden Kartoffeln die richtige Wahl.

### **Geschmackliche Vielfalt von herzhaft bis süß**

Es reichen schon wenige Zutaten, um eine leckere Kartoffelsuppe oder einen -eintopf zuzubereiten. Die wichtigste Zutat: Kartoffeln. Dazu kommen Suppengrün wie Möhren, Lauch, Petersilie und Sellerie. Wer mag, fügt noch Zwiebeln und Knoblauch hinzu. Sind alle Zutaten beisammen, werden sie geschält, grob geschnitten, in Fleisch- oder Gemüsebrühe gegeben, rund 20 bis 25 Minuten

## Presseinformation

gekocht und zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskat abgeschmeckt – fertig. Ob püriert oder stückig serviert, bleibt dann dem eigenen Geschmack und der Wahl der Kartoffelsorte überlassen. Kartoffelsuppen und -eintöpfe lassen sich zudem vielfältig zubereiten und kombinieren. Hier sind der Fantasie keinen Grenzen gesetzt: Ob kräftige Fleischeinlage, süßes Obst wie Birnen oder Äpfel, oder cremige Zutaten wie Sahne, Schmand oder Kokosmilch – alles ist erlaubt. Frische Kräuter verleihen beiden Gerichten zudem ein herrlich würziges Aroma.

### **Überraschend lecker: Kartoffelsuppe mit selbstgemachter Spekulatiuscreme**

Auf den ersten Blick etwas ungewöhnlich, aber gerade zur Adventszeit besonders köstlich, schmeckt eine Kartoffelsuppe mit selbstgemachter Spekulatiuscreme. Für die Spekulatiuscreme 200 Gramm Spekulatius (selbstgebacken oder aus dem Supermarkt) in einem Mixer fein mahlen, danach 50 Gramm weiche Butter, 40 Gramm brauner Zucker, 85 Gramm ungezuckerte Kondensmilch mit 10 Prozent Fettanteil, einen halben Teelöffel gemahlene Zimt und wer mag, einige Chiliflocken, hinzugeben und zu einer cremigen Masse mixen.

Die Suppe lässt sich anschließend einfach zubereiten: Für vier Portionen 700 Gramm mehligkochende Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Eine Pastinake ebenfalls waschen, schälen und in Würfel schneiden. Eine Stange Lauch nach dem Waschen in feine Ringe schneiden. Vier Zweige Thymian waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Danach in einer Schüssel 100 Gramm Spekulatiuscreme mit 100 Millilitern Milch vermischen und eine gute Portion Salz hinzugeben. Die Kartoffel- und Pastinakenwürfel gemeinsam mit den Lauchringen und dem Thymian in einen Topf geben und in einem Liter Gemüsebrühe kochen, bis die Kartoffeln und das Gemüse gar sind, ca. 15-20 Minuten. Anschließend die Suppe fein pürieren, salzen und pfeffern. Nun die Spekulatius-Milch-Mischung in die Suppe rühren. Wer mag, fügt noch 100 Milliliter trockenen Weißwein hinzu und lässt alles noch einmal kurz einköcheln.

Zur Verfeinerung 200 Milliliter Schlagsahne aufschlagen und unter die Suppe rühren. Nun noch 100 Gramm gewürfelten Speck – oder als vegetarische Alternative klein geschnittenen Räuchertofu – in einer Pfanne knusprig braten. Die Suppe auf vier Tellern verteilen. Knusprige Speck- oder Tofuwürfel über die Suppe streuen und mit Sahnehäubchen, Chiliflocken und Spekulatiusbrösel dekorieren.

**Tipp:** Die restliche selbstgemachte Spekulatiuscreme eignet sich als leckerer winterlicher Brotaufstrich. Wer mag, kann die übrige Creme auch in einem Einmachglas verpackt verschenken. Hierzu noch ein paar zerbröselte Spekulatiusstücke und gemahlene Chiliflocken als Topping über die Creme streuen und das geschlossene Glas mit einer hübschen Schleife verzieren. Luftdicht verpackt, hält sich die Spekulatiuscreme im Kühlschrank rund sechs Wochen.

## Presseinformation

### **Würzig und cremig: Kartoffel-Erdnusseintopf wärmt an kalten Tagen**

Wer Lust auf einen herzhaften Kartoffel-Eintopf hat, sollte einmal den Kartoffel-Erdnusseintopf (afrikanisches Mafé) ausprobieren. Für sechs Portionen eine Zwiebel und fünf Zentimeter Ingwer schälen und fein würfeln. Eine kleine Jalapeño waschen, abtrocknen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Danach drei Esslöffel Sonnenblumenöl in einem großen Topf erhitzen und zwei Esslöffel Currypulver, ein Esslöffel Chilipulver, die gewürfelte Zwiebel und Ingwer sowie die Jalapeños darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Nun zwei Esslöffel Tomatenmark dazugeben und weitere zwei Minuten anschwitzen. Mit 250 Gramm Erdnussbutter, 400 Gramm gehackten Tomaten und 800 Millilitern Geflügelfond ablöschen und bei mittlerer Hitze rund 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 500 Gramm festkochende Kartoffeln waschen, abtrocknen, schälen und in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Eine Aubergine waschen, abtrocknen, die Enden entfernen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. 150 Gramm Okraschoten waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Nun 400 Gramm Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden.

Nachdem der Eintopf rund 10 Minuten geköchelt hat, die Kartoffeln, Auberginen, Okraschoten und Hähnchenwürfel dazugeben und alles zusammen weitere 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Währenddessen zwei Limetten heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Nach Ende der Kochzeit, den Eintopf mit Salz, Pfeffer, dem Limettensaft und der -schale abschmecken und mit etwas Pitabrot servieren.

**Tipp:** Wer den Eintopf lieber vegetarisch genießen möchte, lässt das Hähnchen weg und ersetzt es mit Gemüse wie zum Beispiel Möhren, Kohlrabi, Kürbis oder Süßkartoffeln und Kichererbsen. Der Eintopf lässt sich auch zusammen mit Reis servieren.

#### **Die Rezepte gibt es auch online unter:**

<https://die-kartoffel.de/kartoffel-spekulatiussuppe/>

**und:** <https://die-kartoffel.de/kartoffel-erdnusseintopf-afrikanisches-mafe/>

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)

**Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline):** 6.726

**Keywords:** Kartoffeln, Tolle Knolle, Herbst, Winter, Adventszeit, Rezeptidee, Suppe, Kartoffelsuppe, Kartoffeleintopf, Zubereitungstipps

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

## Presseinformation

### 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 | Carolin Ameskamp  
E-Mail: [presse-kmg@agentur05.de](mailto:presse-kmg@agentur05.de)  
Tel.: 0221 925454-819  
Sachsenring 81 | 50677 Köln



**rentenbank**  
gefördert von der  
Landwirtschaftlichen Rentenbank