

Cremiges Kartoffelpüree – so wird es besonders fluffig

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Deutschland herumtreibst. In fast allen Gebieten, außer im Westen und im Nordosten, kommt „Kartoffelbrei“ auf den Teller. Im Westen bekommst du „Kartoffelpüree“ und im Nordosten „Stampfkartoffeln“ vorgesetzt. In Oberfranken gibt es zu Braten und Soße „Kartoffelstampf“, im Saarland und in der Pfalz „Stampes“.

Zutaten für 6 Personen

1,5 kg mehligkochende Kartoffeln
240 g Butter
200 ml Milch
150 ml Sahne
Salz, Pfeffer und Muskatnuss

„Krummbiere net neue die Zwibble!“, gibt mir die nette Verkäuferin vom Gemüsestand als Tipp. „Äh, jaaa...danke, werde ich beherzigen“, entgegne ich und vermute, dass sie damit die Kartoffeln meint. Bei einem kleinen Plausch verrät sie mir, dass sie ursprünglich aus einer kleinen Stadt in Süddeutschland kommt. Das erklärt natürlich auch, warum sie zu zerdrückten Kartoffeln „Krummbierebrei“ sagt. Wie ich dazu sage? Kartoffelpüree. Brei kenne ich auch, aber bei mir kommt nur Püree auf den Tisch. Punkt.

Kartoffelstampf, -brei oder -püree? Wo sagt man was?

Wie du siehst – ein Gericht, mehrere Namen. Ob Kartoffelpüree, -brei oder -stampf – gemeint ist immer das Gleiche. Es kommt darauf an, wo du dich gerade in



Cremiges Kartoffelpüree – so wird es besonders fluffig

Kartoffelstampf, -brei oder -püree? Wo sagt man was?

Die einen sagen so, die anderen so – die Hauptsache ist, dass das Püree nicht aus der Tüte kommt, sondern frisch zubereitet wird – so wie es meine Oma immer gemacht hat.

Kann Tütenpüree mit selbst gemachtem Kartoffelbrei mithalten?

Zugeben – wenn es mal schnell gehen muss, dann greife auch ich auf Fertiggerichte zurück. Vielleicht 1-2 Mal im Monat, auf keinen Fall öfters.

Der letzte Samstag war wieder so ein Tag. Ich kam aus der Stadt, hatte Bärenhunger und nichts im Haus – fast nichts. In meiner Vorratskammer – eine Tüte Kartoffelpüree. Blöd nur, dass mir schon beim Blick auf die Inhaltsstoffe der Hunger verging. Monoglyceride? Ascorbinsäure? Was ist das? Und was haben sie in meinem Kartoffelpüree zu suchen?

Einfach das Pulver mit Wasser anrühren – fertig! Klingt einfach, ist es auch. Kann aber nur funktionieren, weil die getrockneten und zerkleinerten Kartoffeln mit verschiedenen Zusätzen versehen werden. **Farbstoffe** für die Optik, **Stabilisatoren** und **Konservierungsstoffe** für die Cremig- und Haltbarkeit. Ich erinnere mich zwar nicht mehr genau daran, wann ich mein Tütenpüree gekauft habe, aber es muss letzten Herbst gewesen sein. Ja genau – vergangenen Oktober, das kommt hin.

Das Kartoffelpüree-Geheimnis: Mehligkochende Kartoffeln

Sie heißen Adretta, Augusta, Finka und Margit – nicht meine Kolleginnen, sondern die Kartoffelsorten, die du für cremiges Püree benötigst. Was sie ausmacht? Sie sind „**mehligkochend**“. Sie haben einen hohen Stärkeanteil, fallen von alleine auseinander und sind leicht trocken - ideal für die Zubereitung von Suppen, Gnocchi, Klößen und cremigem Püree.



Die Grundlage von fluffigem Püree - mehligkochende Kartoffeln

Anders sieht es bei „vorwiegend festkochenden“ und „festkochenden“ Kartoffeln aus. Sie haben einen geringen Stärkeanteil und zerfallen auch nach langem Kochen nicht. Hinzu kommt, dass sie feuchter sind und Flüssigkeit nicht so gut aufnehmen. Perfekt für Bratkartoffeln, Kartoffelsalat und Co.

Pellkartoffeln vs. geschälte Kartoffeln – was ist besser?

Die einen machen es so, die anderen so. Ich bereite mein Kartoffelpüree am liebsten aus **Pellkartoffeln** zu. Wieso? Ganz einfach! Kartoffeln mit Schale nehmen während des Kochens weniger Wasser auf. So haben sie einen geringeren Feuchtigkeitsgehalt und saugen mehr Milch und Sahne auf, was das Püree besonders cremig macht.

Positiver Nebeneffekt: Die Schale sorgt dafür, dass Kartoffelgeschmack, Vitamine und Mineralstoffe beim Kochen erhalten bleiben. Und um ehrlich zu sein finde ich, dass sich gekochte Kartoffeln leichter schälen lassen, oder etwa nicht?

Das Equipment – 3 Tools, um die Knolle platt zu machen

Klar – du kannst deine Kartoffeln auch mit einer Gabel oder einem Holzlöffel zerdrücken. Einfacher geht das allerdings, wenn du einen Kartoffelstampfer, eine Kartoffelpresse oder eine Passiermühle benutzt.

Kartoffelstampfer – der altbewährter Küchenhelfer

Hier ist Handarbeit gefragt. Die Kartoffeln müssen einige

Cremiges Kartoffelpüree – so wird es besonders fluffig

Minuten bearbeitet werden, bis ein Püree – ganz ohne Klumpen – entsteht. Der Kartoffelstampfer erfüllt definitiv seinen Zweck und nimmt nicht so viel Platz in deiner Küche ein.

Kartoffelpresse – kein Drückeberger

Ein Kartoffelstampfer ist gut, eine Kartoffelpresse ist besser. Das Püree wird noch glatter und fluffiger. Der größte Vorteil: Du musst weniger Kraft aufwenden, um deine Kartoffeln platt zu bekommen. Presse auf, Kartoffel rein, einmal kräftig drücken – fertig.

Passiermühle – das Multitalent

Der Vorteil einer Passiermühle? Du kannst deine Kartoffeln auch mit Schale verarbeiten. So funktioniert's: Gekochte Kartoffeln mit Schale in die Mühle legen, ein paar Mal kräftig kurbeln und voilà – gleichmäßig zerkleinerte Kartoffeln. Der Vorteil hier: Du musst die Kartoffeln vorab nicht pellen, die Schale wird im Sieb aufgefangen.

Und was ist mit einem Food Processor? Oder einem Standmixer?

Warum du dein Kartoffelpüree nicht im Food Processor machen solltest

Kartoffeln im Food Processor oder in einem Mixer pürieren? Klingt nach einer guten Idee. Warum auch nicht? Immerhin lassen sich darin auch Gurke, Süßkartoffel und Spinat zu wunderbar sämigen Smoothies oder cremigen Suppen pürieren – denkste!

Die rotierenden Klingen von Food Processor und Mixer zerstören die vielen Stärkemoleküle, sodass sich die austretende Stärke mit der Flüssigkeit in den gekochten Kartoffeln vermischt. Was dabei herauskommt: eine **klebrige Masse**.

Bereitest du dein Kartoffelpüree mit der Hand zu, bleiben die meisten Stärkemoleküle erhalten. Butter, Milch und Sahne können sich zu einem cremigen Püree verbinden.

Was in ein gutes Kartoffelpüree gehört

Hier gibt es kein richtig und kein falsch. Die einen mögen es mit Gemüsebrühe und Muskatnuss, die anderen schlicht und pur – ganz ohne Zusätze. Trotzdem gibt es ein paar Grundzutaten, die in ein klassisches

Kartoffelpüree gehören.



Cremiges Kartoffelpüree mit Rosmarin und Ziegenkäse

Butter für den Geschmack

Viele figurbewusste Menschen machen einen großen Bogen um Butter. Andere streichen sie sich jeden Morgen auf ihr Frühstücksbrot. Was Butter mit deinem Kartoffelpüree macht? Sie bindet die Stärke in den Kartoffeln und sorgt für einen runden Geschmack. Wichtig: Wenn du die Butter zu den Kartoffeln gibst, muss sie mindestens **Zimmertemperatur** haben. Einfach kurz erwärmen und vor den restlichen Zutaten mit den Kartoffeln mischen. Mein Tipp: Versuch es mal mit gesalzener Butter. Schmeckt extra lecker!

Milch und Sahne für die Cremigkeit

Mehligkochende Kartoffeln nehmen Flüssigkeit besonders gut auf. Milch und Sahne machen dein Püree wunderbar cremig und herrlich weich.

Auch hier gilt: **Warme Milch und Sahne** zu den Kartoffeln geben. Kommen sie direkt aus dem Kühlschrank, kühlen sie die Kartoffeln ab und können nur sehr schlecht aufgenommen werden.

Salz, Pfeffer und Muskatnuss für den nötigen Pfiff

Mit ein paar Gewürzen verleihst du deinem Püree den letzten Schliff. Salz und Pfeffer – ein Klassiker. Muskatnuss? Besonders lecker. Kleiner Tipp: Sparsam dosieren, das Muskataroma ist sehr intensiv.

Cremiges Kartoffelpüree: Das Grundrezept

Cremiges Kartoffelpüree – so wird es besonders fluffig

Kartoffeln in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. 1 EL Salz hinzufügen und Kartoffeln 20-30 Minuten weich kochen. Kartoffeln abseihen und pellen.



- 2 -

Währenddessen Milch und Sahne erwärmen, in einem zweiten Topf Butter schmelzen.

- 3 -

Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse zerdrücken.



- 4 -

Butter zu den zerdrückten Kartoffeln geben und mit einem Kochlöffel vermengen, Milch und Sahne einrühren.



- 5 -

Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Kartoffelpüree vorbereiten – so sparst du Zeit

Damit du beim Kochen für deine Freunde nicht ins Schleudern gerätst, hilft nur eins: Kartoffelpüree vorbereiten. Wie das geht? Ganz einfach.

So wird's gemacht: Kartoffeln in Salzwasser 20-30 Minuten garen, bis sie weich sind. Abseihen, pellen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Bis zur nächsten Verwendung kaltstellen. Kurz vor dem Servieren Milch, Sahne und Butter in einem großen Topf aufkochen. Zerdrückte Kartoffeln untermischen und unter stetigem Rühren erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Mein Tipp: Du magst Püree lieber aus geschälten Kartoffeln? Mit Wasser bedeckt kannst du bereits geschälte Kartoffeln **bis zu 1 Stunde** vor der Zubereitung kaltstellen. Beachte: Liegen sie länger im Wasser und werden anschließend gekocht, übt sich das auf den Geschmack aus. Viele Nähr- und Geschmacksstoffe werden ausgespült.

Wie viele Kalorien stecken im Kartoffelpüree?

Ja es stimmt, Kartoffeln haben einen hohen Stärkeanteil. Stärke = Kohlenhydrate = Dickmacher? Nein, so einfach ist es nicht.

100 g Kartoffeln haben rund 70 kcal und damit eine geringere Energiedichte als eine Banane. Das, was

Cremiges Kartoffelpüree – so wird es besonders fluffig

Kartoffeln zur Kalorienbombe macht, ist ihre Zubereitungsweise. Klar - Pommes, Kroketten, Bratkartoffeln und Co. werden nicht in Wasser, sondern in Fett gegart und haben automatisch mehr Kalorien als Salzkartoffeln.

Bei Kartoffelpüree ist das ähnlich. Je nachdem, wie du es zubereitest, kann so eine Portion mächtig zu Buche schlagen. Bereitest du dein Püree mit Butter und Sahne zu, hat es natürlich viel mehr Kalorien, als die fettarme Variante mit Gemüsebrühe. Du entscheidest, wie du dein Püree verfeinerst.

Kartoffelpüree warmhalten – 3 Möglichkeiten

Wer kennt es nicht: Lässt man Kartoffelpüree zu lange stehen, wird es schnell steif und klebrig. Wie es fluffig und cremig bleibt? Ganz einfach!

Kartoffelpüree im Slow Cooker warmhalten

Was du brauchst? Klar, einen Slow Cooker, etwas Butter und einen Schuss Sahne.

So funktioniert's: Slow Cooker mit Butter einfetten. Einen Schuss Sahne in den Slow Cooker gießen und das Kartoffelpüree in den Slow Cooker geben. Auf geringer Stufe kannst du das Püree **bis zu 4 Stunden** warmhalten. Einmal pro Stunde durchrühren.

Kartoffelpüree über einem Wasserbad warmhalten

Du erwartest Freunde und möchtest vorbereitet sein? Dein Püree lässt sich über einem Wasserbad **1 Stunde** warmhalten.

So funktioniert's: Wasser in einem Topf erhitzen. Achte darauf, dass das Wasser nicht kocht. Kartoffelpüree in eine Schüssel füllen und diese über dem heißen Dampf auf den Topf setzen. Das Püree mit einem Küchentuch oder einer Folie abdecken und alle 15 Minuten durchrühren.

Kartoffelpüree im Topf warmhalten

Wenn du das Püree nur ein paar Minuten warmhalten möchtest, einfach abgedeckt im Topf stehen lassen. Keine Sorge, das Püree hält das aus - ohne klebrig und steif zu werden.

Pannenhilfe: Wie kannst du klebriges Kartoffelpüree retten?

Ein Blick von mir auf das klebrige Püree auf der Gabel und meine Schwester hat es sofort zugegeben: „Ich war total in Zeitnot und musste ganz schnell das Püree fertig machen. Dann habe ich eben den Pürierstab zum Zerkleinern genommen. Kann ich das Kartoffelpüree nicht mit irgendwelchen Hausmittelchen retten?“

Bei meiner Recherche bin ich auf verschiedene Tipps gestoßen. Die einen schwören auf steifgeschlagene Sahne als Rettung für klebriges Püree, die anderen auf untergemischten Eischnee, der es im Ofen wieder auflockern soll. Ich sage es jetzt einfach gerade heraus, kurz und schmerzlos – ist dein Kartoffelpüree einmal zu einer klebrigen, gummiartigen Masse geworden, **kannst du es nicht mehr retten.**

Aber soweit muss es ja gar nicht erst kommen. Beug klebrigem Kartoffelpüree einfach vor. Wie du das machst? Verbanne deinen Pürierstab, Mixer oder Food Processor. Sie zerstören viele Stärkemoleküle, die für die klebrige Kartoffelmasse verantwortlich sind. Greif zum Kartoffelstampfer, damit kann nichts schiefgehen.

Zum Angeben gut! Kartoffelpüree hübsch anrichten

Cremiges Püree ansehnlich auf den Teller zu bringen ist nicht ganz leicht. Du kannst dir noch so viel Mühe geben, in den meisten Fällen sieht es so aus, als hättest du das Püree lieblos neben Fleisch und Gemüse gekleckst. Aber es geht auch anders.

Kartoffelpüree in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und als wellenförmige Schleifen um dein Gemüse spritzen. Auch schön: einzelne Püree-Tupfen.

Nicht dein Ding? Du kannst den Püree auch mithilfe eines Metallrings in eine gleichmäßige Form bringen. Ein Eisportionierer oder zwei Löffel helfen dir dabei, das Püree zu kleinen Kugeln oder Nocken zu formen.

Möchtest du ihn in einer Schale anrichten, dann verwende dafür kurz gegarte Gemüsezwiebeln, Radicchio- oder Chocoréablätter.

Cremiges Kartoffelpüree – so wird es besonders fluffig

Kartoffelpüree einfrieren – wie wird's gemacht?

Ich weiß – frisch zubereiteter Kartoffelpüree schmeckt am besten! Es ist fluffig, cremig und schmeckt wunderbar nach Kartoffeln – herrlich! Aber was, wenn dich die Lust auf Kartoffelpüree überkommt oder sich kurzfristig Besuch ankündigt? Die Idee mit dem Tütenpüree – nicht die Beste. Anders ist das bei eingefrorenem Püree aus dem Tiefkühlfach.

Während sich Kartoffeln normalerweise nicht besonders gut einfrieren lassen, ist das bei Kartoffelpüree kein Problem. Warum? Weil sich **Kartoffeln in Kombination mit Butter, Milch und Sahne** ganz einfach auftauen und wieder erwärmen lassen. Wichtig ist allerdings, dass dein Kartoffelpüree vor dem Einfrieren vollständig ausgekühlt ist. So kannst du es ganz einfach in einen Gefrierbeutel oder in eine Frischhaltedose füllen und in das Tiefkühlfach geben. Noch besser: Frier dein Püree direkt in kleinen Portionen ein. Einen großen Teller mit Backpapier auslegen und kleine Portionen Kartoffelpüree mit einem Löffel darauf geben. Teller mit dem Kartoffelpüree über Nacht ins Gefrierfach stellen und am nächsten Tag in einen Gefrierbeutel oder in eine Frischhaltedose füllen.

Du hast dein Kartoffelpüree mit Wasser oder Gemüsebrühe zubereitet? Dann solltest du es lieber nicht einfrieren. Das Püree hält nicht so gut zusammen und würde beim Auftauen klumpig und bröselig werden.

Kartoffelpüree aufwärmen – so schmeckt's fast wie frisch gekocht

Kartoffelpüree kannst du ganz einfach aufwärmen – egal ob es aus dem Kühlschrank oder dem Tiefkühlfach kommt.

Kartoffelpüree aus dem Kühlschrank aufwärmen

In der Mikrowelle: Kartoffelpüree in eine mikrowellengeeignete Schale geben, abdecken und **ca. 3 Minuten** erhitzen. Nach 1 Minute umrühren und in Intervallen so lange erhitzen, bis es die gewünschte Temperatur hat.

Im Backofen: Backofen auf **180 °C** vorheizen. Kartoffelpüree in eine ofenfeste Form füllen. Kleine Stücke Butter darauf verteilen und abdecken. Im heißen Ofen **ca. 10 Minuten** erwärmen. Nach 5 Minuten herausnehmen und umrühren. Zurück in den Ofen geben

und so lange erwärmen, bis es die gewünschte Temperatur hat.

In der Pfanne: Kartoffelpüree in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren **5-6 Minuten** langsam erwärmen.

Mein Tipp: Mische dein Kartoffelpüree mit etwas Mehl, forme es zu kleinen Talern und backe es in etwas Pflanzenöl aus. Besonders lecker: Gefüllte Kartoffelpüree-Taler. Ich mag sie am liebsten mit Speck oder Pilzen.

Gefrorenes Kartoffelpüree aufwärmen

Im Topf: Gefrorenes Kartoffelpüree bei schwacher Hitze **20-25 Minuten** erwärmen. Sobald es angetaut ist, ständig rühren und mit einem Stückchen Butter vermengen.

Im Backofen: Backofen auf **170 °C** vorheizen. Kartoffelpüree in eine ofenfeste Form füllen und abdecken. Im heißen Ofen **ca. 30 Minuten** erhitzen.

Im Slow Cooker: Das funktioniert am besten, wenn das Kartoffelpüree zunächst im Kühlschrank aufgetaut ist. Das kalte Püree in den Slow Cooker füllen und auf geringer Stufe 2-4 Stunden erwärmen.

Auch als Beilage der Star – dazu passt Kartoffelpüree

Zu Braten ein Klassiker, zum rheinischen Himmel und Erde ein Muss – Kartoffelpüree ist besonders bei Fleischgerichten ein feiner Begleiter. Wer vegetarisch oder vegan unterwegs ist, kredenzt sich einen cremigen Klecks einfach zum Gemüse. Du brauchst Anregungen? Bitteschön.

Resteverwertung – was du noch mit Kartoffelpüree machen kannst

Dein Kartoffelpüree kann viel mehr, als nur aufgewärmt zu werden. Wie wäre es zum Beispiel mit Kroketten, Herzoginkartoffeln und Klößen. Oder mit einem Auflauf, einer Suppe oder einem Aufstrich?

Auch lecker: Das Kartoffelpüree braten. Dazu vermengst du die übrig gebliebene Kartoffelmasse mit **1 Ei und 2-3 EL Mehl**, formst sie zu kleinen Talern und backst sie pro Seite **3-4 Minuten** in heißem Öl aus. Wenn du es knusprig

Cremiges Kartoffelpüree – so wird es besonders fluffig

magst, kannst du die Taler vor dem Braten noch panieren. Wie ich sie am liebsten zubereite? Mit frischen Frühlingszwiebeln und Cheddar – so werden sie besonders würzig.

Du brauchst Inspiration? 5 leckere Rezepte mit Kartoffelpüree

Ob zu Spinat und Spiegeleiern oder Fischstäbchen und Braten - Kartoffelpüree geht immer! Dabei zeigen sich die zerdrückten Kartoffeln auch gerne mal von ihrer würzigen, veganen und knusprigen Seite.

Cremiges Kartoffelpüree mit Rosmarin und Ziegenkäse

Wenn dein Püree besonders lecker werden soll, führt kein Weg an ihnen vorbei - Rosmarin und Ziegenkäse peppen deine sämigen Kartoffeln auf. Positiver Nebeneffekt: Der Ziegenkäse macht dein Püree extra cremig. [Zum Rezept](#)



[Cremiges Kartoffelpüree mit Rosmarin und Ziegenkäse](#)

Veganes Kartoffelpüree mit Cashewkernen

Für sämiges Kartoffelpüree brauchst du weder Sahne noch Butter. Denn sein Geheimnis liegt in der fein pürierte Cashewcreme mit geröstetem Knoblauch. Sie bringt nicht nur einen feinen Geschmack ans Püree, sondern macht es auch noch besonders cremig. [Zum Rezept](#)



[Veganes Kartoffelpüree mit Cashewkernen](#)

Kartoffelpüree-Auflauf mit Speck und Cheddar

Du hast noch Kartoffelpüree übrig? Du Glückspilz. Denn unter einer knusprigen Käsedecke aus Cheddar und Parmesan erweckst du dein Püree ein zweites Mal zum Leben. [Zum Rezept](#)



[Kartoffelpüree-Auflauf mit Speck und Cheddar](#)

Gefüllte Kartoffelpüree-Taler mit Pilzen

Nur du stapelst dein Kartoffelpüree als knusprige Taler übereinander. Aber bevor sie deine Pfanne verlassen, wurden sie vorher noch mit Champignons und Zwiebeln gefüllt. Es zählen eben doch die inneren Werte! [Zum Rezept](#)

Cremiges Kartoffelpüree – so wird es besonders fluffig



Gefüllte Kartoffelpüree-Taler mit Pilzen

Kartoffelpüree mit Petersilienwurzel

Es grünt so grün ... ein cremiges Kartoffelpüree, das dank frischer Petersilie und gestampfter Petersilienwurzel hübsch und aromatisch zugleich in die Schüssel kommt. Geröstete Pinienkerne runden das Leckerchen ab. [Zum Rezept](#)



Kartoffelpüree mit Petersilienwurzel