

Löffel dich glücklich: mit diesen 14 köstlichen Kartoffelsuppen



Bei westfälischen Omas gibt es sie oft als deftigen Eintopf, mit groben Kartoffelstücken und würziger Mett- oder Bockwurst, in anderen Regionen wird sie bevorzugt als sämiges Cremesüppchen gelöffelt. Die Österreicher schmecken sie mit Essig ab und im Badischen genießt man sie sogar am liebsten mit einem Stück süßen Zwetschkuchen.

Worum es geht? Um Kartoffelsuppe natürlich! Der deutsche Klassiker mit der umjubelten Knolle aus der Suppenschüssel ist beliebt wie eh und je. Jeder kennt sie und fast jeder hat dazu sein eigenes Lieblingsrezept.

Tricks für die perfekte Kartoffelsuppe

Extra cremig oder mit Stückchen, herzhaft oder mild – wie bei so vielen Gerichten ist es auch bei Kartoffelsuppe eine Frage des Geschmacks, wie die eigene Lieblingsvariante auszusehen und zu schmecken hat. Viele lieben den deutschen Suppenklassiker so, wie die Oma ihn früher immer gemacht hat, oder entdecken durch Zufall ihr neues Lieblingsrezept für ‚die beste Kartoffelsuppe‘.

Wenn du kein spezielles Lieblingsrezept hast, auf das du immer zurückgreifst, gibts hier vorab ein paar Kniffe und Tricks, wie deine Kartoffelsuppe trotzdem immer gelingt:

Die richtige Kartoffelsorte für deine Suppe

- Besonders sämig und cremig werden gute Kartoffelsuppen und -eintöpfe mit **mehlig kochenden**

Kartoffeln.

- Sie enthalten viel Stärke (um die 16%) und ihr Fleisch ist nach dem Kochen recht **trocken, mürbe und weich**. So lassen sie sich gut stampfen, können Brühe, Milch und Sahne ideal aufnehmen und sorgen durch den hohen Stärkeanteil für ausreichend Bindung. Mehligkochende Sorten sind zum Beispiel **Ackersegen, Adretta und Afra**.

Kartoffelsuppe andicken – hier kommt die richtige Bindung

- Wenn du Liebhaber von **stückigen Kartortoffelsuppen** mit viel Gemüse bist, die eher an einen deftigen Eintopf erinnern, ist es gut, das schon vor dem Kochen zu wissen. Wenn du möglichst viele Stücke in der fertigen Suppe belassen möchtest, solltest du sie nach dem Garen nicht vollständig pürieren, sondern die gegarten Kartoffelwürfel in der Suppe nur **ein paar Mal vorsichtig mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken**. So bleibt die Suppe stückig, bekommt aber durch die Stärke der zerdrückten Kartoffeln trotzdem eine **sämige Bindung**. So kannst du die Konsistenz der Suppe immer selbst bestimmen.
- Eine weitere Möglichkeit, Kartoffelsuppen anzudicken, ist eine leichte **Mehlschwitze**. Hast du zu Beginn die Zwiebeln angeschwitzt, **bestäube sie im Topf mit 1-2 EL Mehl und röste sie unter Rühren 2 Minuten mit an**. Danach wird mit Brühe abgelöscht und das Gemüse zugegeben. Beim Köcheln dickt die Suppe durch die Stärke im Mehl nach und nach an. Speziell bei stückigen Suppen kann das Mehl helfen, für etwas mehr Bindung zu sorgen, ohne dass du alle Kartoffeln zerdrücken musst.
- Bei Kartoffelsuppen, die später **komplett püriert**

Löffel dich glücklich: mit diesen 14 köstlichen Kartoffelsuppen

werden, ist eine Mehlschwitze meist nicht nötig, da die Kartoffelstärke für ausreichend Bindung und Sämigkeit sorgt. Ein Schuss Sahne oder ein Löffel Crème fraîche tun ihr übriges.

- Resteverwertung: Wenn du übrig gebliebenes **Kartoffelpüree** mit reichlich Brühe und einem Schuss **Milch** aufkochst, kannst du es so am nächsten Tag noch als schnelle, cremige Kartoffelsuppe verwerten.

Kartoffelsuppe einkochen und pürieren – so wird sie sämig

Tipps, um das Einkochen deiner Kartoffelsuppe etwas zu beschleunigen:

- Je kleiner du die **rohen Kartoffeln wüffelst**, bevor du sie mit in den Topf gibst, desto schneller garen sie und geben der Suppe Bindung. Besonders bei cremigen Suppen ein guter Trick – das Einkochen geht fix und das Pürieren wird noch leichter. Für stückige Suppen ist es hingegen ratsam, die Stücke etwas größer zu lassen, um zu verhindern, dass die Kartoffel zu schnell zerkoht und zerfällt.
- Das Pürieren von Kartoffelsuppen funktioniert am besten mit einem **Stabmixer** oder in der **Küchenmaschine** bzw. einem **Food Processor**. Durch die Kartoffelstärke kann es schnell mal passieren, dass die Suppe zunächst **etwas zu dick** wird und eine **leicht schleimige Konsistenz** bekommt.
- Aber keine Panik: Durch die **Zugabe von etwas Flüssigkeit** in Form von **Wasser, Brühe, Milch oder Sahne**, kannst du das schnell korrigieren und deine Suppe im Nachhinein problemlos strecken.

Kartoffelsuppe würzen – so kommt Geschmack in die Schüssel

- **Tip 1:** Verwende verschiedenes Gemüse. ‚Suppengemüse‘ trägt seinen Namen nicht umsonst. Sellerie, Möhren, Lauch und Co. sind eine super

Grundlage für eine gelungene Suppe. Sie unterstützen den typischen Kartoffelgeschmack und machen deine Suppe so richtig aromatisch.

- **Tip 2:** Geize nicht mit Gewürzen. Kartoffeln schlucken mit ihrem hohen Stärkeanteil viel Geschmack. Deshalb heißt es: her mit den Gewürzen und Kräutern. Neben **Salz und Pfeffer** sind **Muskat**, ein bisschen **Kümmel** oder mal ein Hauch **Knoblauch** in einer Kartoffelsuppe immer willkommen. Kräuter wie **Majoran, Petersilie und Schnittlauch** machen sich auch immer gut.
- **Tip 3:** Versuch's mal mit Wurst in der Suppe. Eine herzhaft **geräucherte Mettwurst**, die kurz mit dem Gemüse angebraten wird, macht eine schlichte Kartoffelsuppe zu einer wahren Aromabombe. Nicht ganz so intensiv, aber ebenso würzig und lecker wird's mit einer etwas zarteren **Bockwurst** in der Suppe – über die freuen sich sicherlich nicht nur kleine Suppenkasper.

Kartoffelsuppe einfrieren

- Fertige Suppen und Eintöpfe kannst du **problemlos einfrieren** – das gilt natürlich auch für Kartoffelsuppe. Lass die Suppe einfach **vollständig auskühlen** und kühle sie danach idealerweise zusätzlich im Kühlschrank herunter. Je kälter die Suppe vor dem Einfrieren ist, desto schneller gefriert sie und andere Lebensmittel, die sich ebenfalls im Gefrierschrank befinden, tauen nicht ab.
- In einem luftdicht verschlossenen Gefrierbeutel kannst du die Suppe problemlos **bis zu 6 Monate** aufbewahren. Willst du sie essen, einfach **kurz antauen lassen**, aus dem Beutel lösen **und in der Mikrowelle oder einem Topf erhitzen**. Schmeckt wie frisch gekocht (und manchmal sogar noch aromatischer).
- Kleiner Tipp: Für einen Single-Haushalt ist es besonders praktisch, die Suppe vorzukochen und **portionsweise in einzelne Beutel** abzufüllen. So hast du immer einen

Löffel dich glücklich: mit diesen 14 köstlichen Kartoffelsuppen

Teller heiße Suppe für eine Person parat.

Kartoffelsuppe und Kalorien

- Für eine selbstgekochte, **klassische Kartoffelsuppe** mit Gemüse und ohne viel Schnickschnack lässt sich **pro Portion** (etwa 400 g) eine **ungefähre Kalorienanzahl von 260 kcal** zugrunde legen.
- Kochst du deine Suppe allerdings mit reichlich Sahne extra cremig, gönnst ihr für den deftigen Geschmack das ein oder andere Würstchen oder krönst sie zum Abschluss mit einem Klecks Crème fraîche, **erhöht sich die Kalorienmenge** natürlich. Wie viele Kalorien deine Lieblingskartoffelsuppe wirklich hat, hängt also immer von ihrer **Zubereitung** und den **verwendeten Zutaten** ab.

Eines steht dabei aber außer Frage: Lecker ist eine gute Kartoffelsuppe einfach immer!

Cremige Kartoffelsuppen

Kartoffelcremesuppe mit Sahne und Kräuter-Croûtons

Das Geheimnis der traditionellen, französischen Kartoffelcremesuppe? Ihre samtige Bindung und die zarte Cremigkeit. Satt die gegarten Knollen mit dem Stab zu pürieren, wird die Suppe durch ein Sieb gestrichen und mit Eigelb gebunden. [Zum Rezept](#)



[Klassische Kartoffelcremesuppe](#)

Kartoffelcremesuppe mit Pilzen und Knusperstangen

An dieser herbstlichen Kartoffelsuppe mit Pilzen, kannst du dich nicht nur satt löffeln, sondern dank köstlicher Blätterteigstangen mit Nüssen und Käse zum Eintunken auch glücklich knuspern. Denn die Stängchen sind der Star auf deiner Suppenschüssel. [Zum Rezept](#)



[Kartoffelcremesuppe mit Pilzen und Knusperstangen](#)

Kartoffel-Lauch Suppe mit Apfel und Speck

Achtung Suppenfreunde - bei einer würziger Kartoffel-Lauch-Suppe mit Apfel-Speck-Topping geht das Gerangel um die Suppenkelle los. Wer schnell genug ist und einen Teller ergattern kann, darf siegreich den Löffel zücken und genießen. [Zum Rezept](#)



[Kartoffel-Lauch-Suppe mit Apfel-Speck-Topping](#)

Löffel dich glücklich: mit diesen 14 köstlichen Kartoffelsuppen

Kartoffelsuppe mit Kümmel

Ohne viel Schnickschnack – so lieben die Österreicher ihre ‚Erdäpfelsuppe‘. Am besten noch mit etwas Kümmel verfeinert und mit einem Schuss Essig abgeschmeckt. Wenn dann noch die gelben Knollen und geröstetes Brot zum Eintunken ins Spiel kommen, ist die österreichische Variante der beliebten Kartoffelsuppe perfekt. [Zum Rezept](#)



[Kartoffelsuppe mit Kümmel](#) © Frau Ziii

Kartoffelcremesuppe mit gebratenem Lachs

Cremige Suppen verlangen nach einer leckeren Einlage, die ihnen würdig ist. Was könnte da besser sein als gebratener Lachs? Außen extra kross gebraten innen saftig zart. Eine aromatischere Einlage kann sich keine Kartoffelsuppe wünschen. Gemeinsam ausgelöffelt eine Geschmacksbombe für alle Suppenfans. [Zum Rezept](#)



[Kartoffelcremesuppe mit gebratenem Lachs](#)

Deftige Kartoffelsuppen

Omas Kartoffelsuppe mit Bockwurst

Bei Oma schmeckt es immer am besten – das gilt auch für eine heiße, deftige Kartoffelsuppe. Mit Möhren, Sellerie und groben Kartoffelstücken ist dieser Klassiker aus der Suppenschüssel für die meisten Omis ein Kinderspiel. Dabei wird unter allen Umständen die wichtigste Kartoffelsuppen-Regel eingehalten: Eine würzige Bockwurst gehört immer mit rein! [Zum Rezept](#)



[Omas Kartoffelsuppe mit Bockwurst](#)

Herzhafte Kartoffelsuppe mit Grünkohl und Mettenden

Kraftreserven aufstocken, Wärmespeicher auffüllen und Glückspegel erhöhen? Da sind Kartoffeln, Kohl und Mettenden in einer heißen Suppe vereint genau das richtige Mittel. Löffel für Löffel eine Wohltat für Seele und ein köstlicher Sattmacher dazu. [Zum Rezept](#)



Löffel dich glücklich: mit diesen 14 köstlichen Kartoffelsuppen

Kartoffelsuppe mit Grünkohl und Mettenden

Cremige Cheddar-Kartoffel-Suppe

Käse und Kartoffel – die beiden vertragen sich nicht nur in Gratin und Auflauf besonders gut. Viel zu selten treffen sich die beiden im Suppenteller wieder. Dabei werden würziger Cheddar und sämige Kartoffeln gemeinsam zu einer extra cremigen Suppe mit besonderem Schmelz. Wer dazu gern noch was zum Knuspern hat, darf sich über krossen Bacon-Crumble freuen. [Zum Rezept](#)



Kartoffelsuppe mit Cheddar und Bacon

Deftige Kartoffel-Möhren-Suppe mit Cabanossi

Ausgefallene Kartoffelsuppen

Violette Kartoffelsuppe mit Kokosschaum

Du dachtest, Kartoffelsuppe ist langweilig und schmeckt immer gleich? Da wäre ich mir an deiner Stelle nicht allzu sicher. Denn mit der passenden Kartoffelsorte, Heidelbeeren und aufgeschäumter Kokosmilch erlebt deine Suppe ihr lila Wunder. [Zum Rezept](#)



Violette Kartoffelsuppe mit Kokosschaum

Deftige Kartoffel-Möhren-Suppe mit Cabanossi

Gelbe Kartoffeln, orangefarbene Möhren, rote Cabanossi und knusprig braune Röstzwiebeln – diese Suppe hat sich von den Farben des Herbstlaubs inspirieren lassen und wärmt die Seele ausgehungerten Genießers nach einem Herbstspaziergang von innen wieder auf. [Zum Rezept](#)



Kokos-Kartoffel-Suppe mit Pumpernickel-Crumble

Diese Suppe weckt beides auf einmal: Fernweh und Heimatgefühle! Wenn Kokosmilch und Kartoffeln mit Pumpernickel-Krümeln gemeinsam auf einem Löffel landen, schmeckt es ein bisschen nach Urlaub in der Karibik und gleichzeitig nach einem entspannten Wochenende zu Hause. Da muss man sich nicht länger entscheiden, was einem gerade lieber wäre. [Zum Rezept](#)

Löffel dich glücklich: mit diesen 14 köstlichen Kartoffelsuppen



Kokos-Kartoffel-Suppe mit Pumpnickel-Crumble

Kartoffelsuppe mit orientalischer Note

Eine Suppe mit dem gewissen Etwas? Hier kommt sie, mit extra viel Würze und Orient im Gepäck. Koriander, Knoblauch und vor allem der charakteristische Kreuzkümmel versetzen Liebhaber ausgefallener Gewürze mit einem Teller Kartoffelsuppe direkt in den Orient. Der deutsche Klassiker mit Pfiff. [Zum Rezept](#)



Kartoffelsuppe mit orientalischer Note

Leichte Kartoffelsuppen

Kartoffelsuppe mit geröstetem Blumenkohl - leicht und vegan

Es muss ja nicht immer eine sahnige Kartoffelcremesuppe sein. Mit Mandelmilch wird das Ergebnis genauso cremig und noch dazu vegan. Wenn du dann noch eine Insel aus geröstetem Blumenkohl in deine Suppe setzt, gibt's beim

Löffeln kein Halten mehr. [Zum Rezept](#)



Kartoffelsuppe mit geröstetem Blumenkohl

Vegane Kartoffel-Lauch-Suppe

Suppenkasper aufgepasst: Hier kommen auch vegane Freunde von heißen Schlemmereien zum Löffeln auf ihre Kosten. Mit einer großen Portion Gemüse in Form von Kartoffeln und Lauch wird diese cremige Suppe auch ganz ohne Sahne oder Milch zum Seelenwärmer an kühlen Tagen. [Zum Rezept](#)



Vegane Kartoffel-Lauch-Suppe