

## Presseinformation

### Dr. Knolle: Mit Kartoffelsuppe durch die Erkältungszeit

Fränkische Kartoffelsuppe – die Spezialität aus dem Norden Bayerns versorgt den Körper mit viel Vitamin C und Nährstoffen



*Warm, nährstoffreich und voller Vitamine: Die Fränkische Kartoffelsuppe ist lecker und eignet sich ideal für die Erkältungszeit. Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)*

**Berlin, 27. August 2024. Wenn der Herbst anbricht und es draußen langsam kälter wird, tauchen sie plötzlich wieder auf – Schnupfnasen und Dauerhuster. Spätestens dann ist klar: Die Erkältungszeit hat begonnen. Wer mit Hausmitteln gegen Symptome erste Hilfe leisten möchte und gleichzeitig seinen hungrigen Magen beruhigen will, findet in der Kartoffel einen idealen Helfer. Besonders wohltuend ist zum Beispiel eine heiße Kartoffelsuppe. Warum das so ist, erklärt die Kartoffel-Marketing GmbH.**

#### Die heilende Kraft der Suppe

Suppen sind in der Erkältungszeit echte Klassiker – und das aus gutem Grund. Warme Flüssigkeiten wie Suppen helfen, die Schleimhäute feucht zu halten, was Bakterien und Viren

daran hindert, in den Körper einzudringen. Der heiße Dampf der Suppe verstärkt diesen Effekt, indem er die Schleimhäute zusätzlich befeuchtet und den Abfluss von Sekreten aus Hals und Nase erleichtert. Zudem unterstützt eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr dabei, Giftstoffe schneller aus dem Körper zu leiten.

Suppen sind auch eine hervorragende Möglichkeit, den geschwächten Körper schnell wieder mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Besonders geeignet ist hier eine Kartoffelsuppe. Kartoffeln sind reich an Vitamin C – mit 17 mg pro 100 g enthalten sie mehr als ein Apfel (12 mg) – sowie an Ballaststoffen, Magnesium, Kalium und Eisen. Diese Vitamine und Nährstoffe helfen dabei, das Immunsystem von innen zu stärken. Die Kohlenhydrate der Kartoffel geben dem Körper zudem langanhaltende Energie, ohne ihn unnötig zu belasten. Kartoffelsuppen lassen sich außerdem wunderbar mit weiterem Gemüse kombinieren, um den Nährstoffgehalt weiter zu erhöhen und den Geschmack zu variieren. Karotten, Zwiebeln oder Knoblauch liefern beispielsweise zusätzliche Vitamine und sorgen für eine köstliche Würze. Auch Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch passen hervorragend zur Suppe. Sie enthalten kaum Kalorien und viele Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe, die die Verdauung fördern und den Appetit anregen.

#### Kartoffelpower aus Franken

Eine besonders leckere Kartoffelsuppe stammt aus dem Norden Bayerns, genauer gesagt aus Franken – oder "Franggn," wie man dort sagt. Diese Region hebt sich kulturell und sprachlich von den umliegenden Gebieten ab und bringt auch kulinarisch ihre eigenen Spezialitäten hervor. Auch die Fränkische Kartoffelsuppe ist daher in dieser Form einzigartig: Kartoffeln und frisches Gemüse werden leicht gestampft oder püriert, während Speck, Würstchen und eine großzügige Prise Muskat für eine herzhafte Note sorgen. Frische Kräuter runden das Aroma würzig ab. Das Ergebnis ist eine Kartoffelkreation, die zwischen Suppe und Eintopf liegt und mit vielen wertvollen Nährstoffen überzeugt. Zudem wärmt die heiße Suppe Bauch und Körper richtig auf – ideal für die Erkältungszeit.

## Presseinformation

### Fränkische Kartoffelsuppe: so wird's gemacht

500 Gramm festkochende Kartoffeln und 150 Gramm Möhren waschen, trocken tupfen und schälen. Eine mittelgroße Zwiebel ebenfalls schälen und 120 Gramm Lauch gründlich waschen. Alles in Würfel schneiden und in einem Topf mit heißem Öl bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten dünsten. Mit 750 Milliliter Gemüsebrühe auffüllen und für rund 30 Minuten köcheln lassen.

Anschließend 100 Gramm Sahne hinzugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen. Danach die Suppe grob pürieren. Nun 150 Gramm Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Öl auslassen. Vier Würstchen in mundgerechte Stücke schneiden und zum Speck geben. Dann die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nun noch vier Stiele Petersilie waschen trocken schütteln und grob hacken. Zum Servieren die Suppe heiß in vier Teller geben und portionsweise mit Speck, Würstchen und Petersilie anrichten – guten Appetit!

### Das Rezept gibt es auch online: [Fränkische Kartoffelsuppe](#)

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel finden Sie über diese Links: [Website](#) | [Pressemitteilungen](#) | [Instagram](#) | [Facebook](#)

**Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline):** 3.718

**Keywords:** Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, Herbst, Suppe, Gesundheit, Fränkische Kartoffelsuppe, Erkältungszeit

### 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.

### Pressekontakt:

tts agentur05 GmbH | Linda Künzel | [presse-kmg@agentur05.de](mailto:presse-kmg@agentur05.de) | 0221 925454-817



**rentenbank**  
gefördert von der  
Landwirtschaftlichen Rentenbank