

Kartoffeln & Grünkohl: starkes Duo für die kalte Jahreszeit

Winter-Soulfood leicht gemacht: Toskanische Kartoffelsuppe mit Grünkohl und Hackfleisch



Wärmt an kalten Tagen: Die toskanische Kartoffelsuppe verbindet winterliche Zutaten mit mediterraner Würze. Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

Berlin, 11. Dezember 2025. Mit dem Einzug der nass-kalten Jahreszeit sehnen sich viele nach Gerichten, die Wärme spenden und zugleich ein Gefühl von Geborgenheit vermitteln. Kartoffeln gelten dank ihrer Vielseitigkeit, Bekömmlichkeit und natürlichen Sättigungskraft traditionell als idealer Begleiter durch die Wintermonate. In Kombination mit frischem Grünkohl, der von Ende Oktober bis März Saison hat, entsteht ein echtes Power-Duo: regional, nahrhaft und voller Geschmack. Wie gut diese beiden Zutaten harmonieren, zeigt die Kartoffel-Marketing GmbH.

Winterzeit ist Soulfood-Zeit

Grünkohl ist ein traditionelles Wintergemüse und überzeugt mit einer Fülle an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, denen entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften zugeschrieben werden. Wer zum klassischen Grünkohl-Kartoffel-Eintopf eine wärmende Alternative sucht, die der ganzen Familie schmeckt, findet sie in der würzigen toskanischen Kartoffelsuppe mit Grünkohl und Hackfleisch. Dieses winterliche Soulfood vereint mediterranen Geschmack mit nahrhaftem Wintergemüse und vielen Proteinen.

Mehligkochende Kartoffeln spielen dabei eine entscheidende Rolle: Durch ihren hohen Stärkegehalt zerfallen sie beim Kochen leicht und verleihen der Suppe ganz ohne zusätzliche Bindemittel eine angenehm sämige Textur. Ihr milder Geschmack lässt gleichzeitig dem Grünkohl und Gewürzen wie Oregano und Chili genügend Raum, ihr volles Aroma zu entfalten. Gemeinsam mit Hackfleisch, Sahne und Milch wird daraus ein sättigendes, proteinreiches Gericht – perfekt für kalte Tage.

Wohlbefinden geht über den Teller hinaus

Wohlbefinden im Winter entsteht jedoch nicht nur durch warmes Essen. Auch regelmäßige Bewegung hilft dabei, die dunkle Jahreszeit ausgeglichen zu erleben. Besonders hilfreich ist es, eine Bewegungsform zu wählen, die Freude bereitet – sei es Tanzen, Wandern, Schwimmen oder Radfahren. Was mit Vergnügen verbunden ist, findet leichter seinen Platz im Alltag und stärkt Körper und Geist auf natürliche Weise.

Toskanische Kartoffelsuppe: So wird's gemacht

Für vier Portionen Suppe, zuerst eine Zwiebel schälen und fein hacken. Danach ein EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel mit 300 g Rinderhackfleisch anbraten. Sobald das Fleisch krümelig wird, mit einem Liter Rinderbrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Währenddessen vier mehligkochende Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Kohlblätter von 400g Grünkohl waschen, von den dicken Blattrippen befreien, aufrollen und in möglichst dünne Streifen schneiden. Die Kartoffelwürfel und die Kohlstreifen zur Suppe hinzugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Presseinformation

Zum Schluss 200 ml Sahne, 200 ml Milch, etwas Oregano, Salz, Pfeffer und auf Wunsch einen halben Teelöffel Chiliflocken zur Suppe geben und alles aufkochen lassen. Die toskanische Kartoffelsuppe abschmecken und servieren! Guten Appetit!

Das Rezept gibt es auch online: [Toskanische 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): 2.904

Keywords: Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, Winter, Bewegung, Rezept-Tipp, Grünkohl, Soulfood, Wohlbefinden

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 | 0221 925454-817



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank