

Kartoffel-Maultaschen: schwäbischer Klassiker neu interpretiert

Schwäbische Tradition trifft auf die Vielseitigkeit der Kartoffel



Kartoffel-Maultaschen mit frischen Kräutern interpretieren den schwäbischen Klassiker neu – leicht, aromatisch und ganz ohne Fleisch. Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

Berlin, 7. Oktober 2026. Die Maultasche gehört zu den bekanntesten Spezialitäten der schwäbischen Küche und steht für herzhafte Hausmannskost und kulinarische Tradition. Mit einer Füllung aus Kartoffeln und frischen Kräutern erhält der Klassiker eine neue, vegetarische Variante. Die Kartoffel-Marketing GmbH zeigt, wie sich Kartoffel-Maultaschen unkompliziert selbst zubereiten lassen.

Listige Mönche und eine geniale Idee

Die Entstehungsgeschichte der Maultasche ist ebenso legendär wie charmant. Einer Überlieferung nach waren es die Zisterzienser-Mönche im Kloster Maulbronn, die während der Fastenzeit vor einem kulinarischen Dilemma standen: Fleisch war streng verboten, der Wunsch nach einer nahrhaften Mahlzeit aber groß. Ein findiger Mönch soll daraufhin das Fleisch fein gehackt und mit Kräutern sowie Gemüse vermischt haben. Um sein schlechtes Gewissen zu beruhigen, versteckte er die Mischung kurzerhand in kleinen Taschen aus Nudelteig in der Hoffnung, dass sie so vor den Augen Gottes verborgen bliebe. So entstand die Maultasche, die bis heute liebevoll als „Herrgottsbscheißerle“ bezeichnet wird. Was einst aus der Not heraus geboren wurde, entwickelte sich im Laufe der Zeit zu einem festen Bestandteil der regionalen Esskultur und wird heute in zahlreichen Variationen neu interpretiert.

Ob die Geschichte tatsächlich so stattgefunden hat, lässt sich nicht eindeutig belegen. Fest steht: Die Maultasche hat sich zu einem festen Bestandteil der schwäbischen Küche entwickelt und wird heute in zahlreichen Varianten zubereitet – von klassisch mit Fleisch bis vegetarisch oder sogar vegan.

Kartoffel trifft Maultasche

Für die vegetarische Variante übernimmt die Kartoffel die Hauptrolle. Sie macht die Füllung angenehm cremig und bringt gleichzeitig ihren eigenen milden Geschmack mit. Kartoffeln liefern unter anderem Vitamin C und Kalium. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei, während Kalium unter anderem zu einer normalen Muskelfunktion beiträgt.

Zusammen mit Petersilie, Schnittlauch und Kerbel entsteht eine aromatische Füllung, die zeigt, wie unkompliziert sich traditionelle Gerichte neu interpretieren lassen. Die Kartoffel-Maultaschen werden anschließend in kräftigem Gemüsefond serviert – eine herzhafte Mahlzeit, die besonders an kühleren Herbsttagen gut auf den Teller passt.

Presseinformation

Kartoffel-Maultaschen mit Kräutern

Zutatenliste

Für den Teig:

250 g Weizenmehl
2 Eier (Gr. L)
1 EL Wasser
1 TL Salz

Für die Füllung:

500 g Kartoffeln, mehligkochend
0,5 Bunde Petersilie
0,5 Bunde Schnittlauch
0,5 Bunde Kerbel
1 Zwiebel
1 EL Sauerrahm
Salz und Pfeffer
Muskat

Außerdem:

1 l Gemüsefond, kräftig

Zubereitung

1. Nudelteig vorbereiten: Mehl, Eier, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten. In Folie eingeschlagen ca. 1 Stunde ruhen lassen.
2. Füllung zubereiten: Kartoffeln waschen, schälen, in grobe Stücke schneiden und für 30 Minuten in reichlich Salzwasser garkochen. Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Einige Kräuter zum Anrichten beiseitestellen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Kartoffeln abgießen, zerstampfen und geschnittene Kräuter sowie Zwiebel dazugeben. Mit Sauerrahm, Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.
3. Maultaschen formen: Den Nudelteig halbieren und jeweils 2 mm dick ausrollen. Aus dem Teig 8 cm große Kreise ausstechen und jeweils einen Esslöffel der Kartoffelfüllung darauf geben. Die Teigkreise in der Mitte zusammenklappen, die Ränder gut zusammendrücken und überschüssige Luft herausstreichen. Die Ränder zusätzlich mit einer Gabel festdrücken.
4. Maultaschen garen: Maultaschen für 2 bis 3 Minuten in kochendem Salzwasser garen.
5. Servieren: Gemüsefond aufkochen und auf tiefe Teller verteilen. Die Maultaschen darin anrichten und mit den zurückgelegten Kräutern bestreuen.

Das Rezept gibt es auch online: [Kartoffel-Maultaschen mit Kräutern](#)

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel finden Sie über diese Links:

[Website](#) | [Pressemitteilungen](#) | [Instagram](#) | [Facebook](#)

Presseinformation

Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline): 3.812

Keywords: Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, Rezept-Tipp, Kartoffel-Maultaschen, deutsche Küche, vegetarisch, Kartoffel Rezept, Maultaschen Rezept, Herbstrezepte

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