

Kochen mit Martina und Moritz vom 28.09.2025

Redaktion: Katrin Niemann

Kartoffelpüree – Salbe für den Magen

| | |
|--|----|
| Grundsätzliches zur Zubereitung | 2 |
| Kartoffelpüree (Grundrezept) | 4 |
| Kartoffelpüree mit Speckstippe und pochiertem Ei | 5 |
| Kartoffelpüree mit Fischfilet im Kräutermantel | 6 |
| Gratin vom Kartoffelpüree mit Hackfleisch und Sauerkraut | 7 |
| Kartoffelpüree mit gebratener Blutwurst | 9 |
| Tipps zum Resteessen | 10 |

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/kartoffelpueree-114.html>

Kartoffelpüree – Salbe für den Magen

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sahnig, duftig, fluffig – so muss das perfekte Kartoffelpüree sein – und frisch gekocht. Nichts ist einfacher als das. Es ist so schnell gemacht – und das Beste: Die Zutaten hat man fast immer im Haus. Und wenn man dann die wenigen Grundregeln kennt, die zum leckersten Kartoffelpüree der Welt führen – dann kann eigentlich nichts schiefgehen.

Genau diese erklären Ihnen Martina und Moritz in dieser Sendung. Sie zeigen außerdem, wie aus dem Kartoffelpüree mit wenigen Mitteln ein ganz köstliches Essen wird. Und sie verraten ihr Lieblingsrezept, wenn sie viele Gäste zu bewirten haben.



Grundsätzliches zur Zubereitung

Wenn man die wenigen Grundregeln kennt, die zum leckersten Kartoffelpüree der Welt führen – dann kann eigentlich nichts schiefgehen!

Die richtigen Kartoffeln: Ideal ist eine mehligere Sorte, sie verfügt über mehr Stärke. Deshalb löst sie sich nach dem Kochen komplett auf und geht mit der Milch und Butter eine innige Verbindung ein, ohne Stückchen zu hinterlassen. Vorwiegend festkochende Sorten bilden nach einer gewissen Lagerzeit immer mehr Stärke aus, was sie zunehmend geeigneter macht.



Die ideale Garmethode: Ob Sie als Basis für ein Kartoffelpüree Salz- oder Pellkartoffeln verwenden, ist Geschmackssache. Denn die Pellkartoffeln sind durch ihre Schale davor geschützt, ihr Aroma im Kochwasser zu verlieren.

Salzkartoffeln muss man unbedingt ausdampfen lassen, bevor man sie zerdrückt – damit sie möglichst viel vom Wasser verlieren, das sie aufgesogen haben. Vorteil der Salzkartoffeln: Man kann das Kochwasser zusätzlich aromatisieren, mit Lorbeerblättern, Kräutern, Gewürzen (auch Gemüse mitkochen, zum Beispiel: Möhren, Sellerie, Pastinaken oder Zwiebeln, und dann alles miteinander pürieren). Konzentrierter im Geschmack werden Kartoffeln, die man ungeschält im Ofen bäckt. Denn dabei verdampft auch kartoffeleigenes Wasser und der Geschmack konzentriert sich. Es dauert allerdings fast doppelt so lang, bis die Kartoffeln richtig weich sind.

Das Pürieren: Man kann die geschälten, gekochten Kartoffeln einfach mit dem klassischen Kartoffelstampfer zerdrücken, direkt im Topf, in dem man sie gekocht hat: Wasser abgießen, stattdessen heiße Milch zufügen, ein Stückchen Butter, die jetzt immer noch nötige Menge Salz, und dann stampfen, bis alles fein zerkleinert ist und sich mit der Milch vermischt hat. Das allerdings ergibt kein duftiges, lockeres Püree, sondern eher Kartoffelstampf oder Kartoffelbrei.

Lockerer und duftiger wird das Püree, wenn man die Kartoffeln durch eine Presse drückt. Dafür braucht man sie nicht unbedingt zu pellen, man kann sie auch ungeschält in die Presse legen, muss dann aber natürlich sofort immer wieder die Schale herausklauben, die sich sonst vor die feinen Löcher setzt und alles verstopft. Am besten drückt man die Kartoffeln direkt in den Topf mit der heißen Milch – so bleibt der Kartoffelschnee heiß, bis alles gepellt und durchgepresst ist.

In jedem Fall ist Geschwindigkeit wichtig, denn die Stärke der Kartoffeln bindet beim Abkühlen sehr schnell ab, dann braucht man immer mehr Kraft und am Ende lassen sie sich nicht mehr durchdrücken, sondern höchstens noch reiben. So sind sie jedoch für ein Püree ungeeignet.

Die Gemüsemühle bietet sich dann als besonders geeignet an, wenn man noch andere Gemüse unters Püree mischen will, die sich der Presse gern auch dann widersetzen, wenn sie weichgekocht sind. Die Mühle hat mehr Kraft.

Die alte Kartoffelwiege ist heute gänzlich ungebräuchlich und durchaus gewöhnungsbedürftig. Aber sie funktioniert einwandfrei.

Das Aufschlagen: Niemals darf man die zerstampften oder durchgedrückten Kartoffeln mit einem Schneebesen oder gar mit einem Mixstab verrühren. Dabei verkleistert die Stärke und verbindet sich mit der Milch zu einer pappigen Klebmasse, die sich durch nichts mehr auflöckern lässt, also kulinarisch kein Genuss.

Ideal ist ein hölzerner Kochlöffel – am besten der mit dem Loch – oder ein hitzebeständiger Silikonschaber, mit dem man auch gleich immer wieder den Topfrand sauberwischen kann. Dabei aber nicht rühren, sondern eher von oben nach unten schlagen.

Das Würzen: Salz! Das wichtigste Gewürz, Kartoffeln vertragen davon eine Menge. Dann darf es ruhig auch ein wenig Pfeffer sein und Muskat. Frisch geriebene Muskatnuss, die gehört einfach zum Kartoffelpüree wie das berühmte Salz zur Suppe. Und an jedes gute Püree gehört Butter. Wie viel? Das ist natürlich ebenfalls Geschmacksache, je mehr, desto besser (denn Butter ist Geschmacksträger) – allerdings gilt das nur bis zu einem gewissen Grad. Auch wenn manche Köche darauf schwören, die gleiche Menge Butter wie Kartoffeln zu verwenden. Aber davon möchten Martina und Moritz dann doch lieber abraten... 10 Prozent, meinen sie, sind mehr als genug.

Alsdann sind der eigenen Experimentierfreude keine Grenzen gesetzt: Es können Kräuter eingerührt werden, auch getrocknete, wie zum Beispiel Majoran, ganz nach Gusto, Jahreszeit und Marktlage. Man kann mit Zitronen- oder Orangenschale ein fruchtiges Parfum verleihen, mit exotischen Düften arbeiten, zum Beispiel mit gemahlener Bockshornklee, Chili, Kreuzkümmel oder Raz el Hanout, man kann statt Butter Gänse- oder anderes Schmalz verwenden, oder auch Olivenöl, ganz wie man mag!

Kartoffelpüree (Grundrezept)

So lieben es Martina und Moritz...

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 kg mehlig Kartoffeln
- ca. 200 bis 250 ml Milch
- ½ TL Salz, Pfeffer, Muskat
- 40-60 g Butter



Zubereitung:

- Die Kartoffeln (möglichst von gleicher Größe) waschen, nur knapp mit Wasser bedeckt gar kochen.
- Abgießen, pellen (falls die Kartoffeln mit Schale gekocht wurden) und sofort mit der Kartoffelpresse in einen Topf drücken, in dem etwa zwei Drittel der Milch soeben aufkochen.
- Salz, Pfeffer, Muskat und ruhig auch die Butter zufügen.
- **Tipp:** Auf keinen Fall die gesamte Milchmenge in den Topf geben. Wieviel die Kartoffeln aufzunehmen imstande sind, hängt von der Sorte, ihrem Alter, ihrer Lagerzeit ab. Und ein zu dünnes Püree lässt sich nicht mehr andicken.
- Wenn die Kartoffeln durchgepresst sind, mit einem Holzlöffel alles kräftig durchschlagen, dabei so viel der restlichen Milch zufügen, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat.
- Würzen, abschmecken und möglichst sofort servieren.

Tipp: Muss man das Püree aufbewahren – weil die Gäste auf sich warten lassen – lieber nicht warm halten! Besser: abkühlen lassen, dann entweder im Dampfgarer wieder erhitzen. Oder etwas kochend heiße Milch zufügen und auf kleinem Feuer nochmals aufschlagen.

Kartoffelpüree mit Speckstippe und pochiertem Ei

Unwiderstehlich gut und eine komplette kleine Mahlzeit – eine gute Idee, wenn man mal für sich allein oder für Zwei kochen muss.



Zutaten für 2 Personen:

- ½ Portion Kartoffelpüree nach dem Grundrezept
- 1 Zwiebel
- 50-75 g Speck in dünnen Scheiben
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- Petersilie
- 2 Eier
- 1 EL Essig
- 1 Schuss Brühe (alternativ geht auch Wasser oder Weißwein – je nach Geschmack und Verfügbarkeit)

Zubereitung:

- Das Kartoffelpüree wie beschrieben herstellen.
- Zwiebel und Speck fein würfeln.
- In einer Pfanne die Butter erhitzen, den Speck darin anbraten, die Zwiebel zufügen und langsam weich werden lassen. Am Ende die fein gehackte Petersilie einrühren und einen kleinen Schuss Brühe (oder Wasser/Weißwein) zugeben.
- Die Eier pochieren: Dazu diese einzeln in eine Tasse aufschlagen. In einem Topf Wasser aufkochen, Essig zufügen (kein Salz, sonst wird das Eiweiß hart), mit einem Kochlöffel einen Strudel rühren, in dessen Zentrum von der Tasse aus je ein Ei hineingleiten lassen. 3 Minuten leise wallend ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben.

Anrichten: Je einen dicken Klecks Püree auf einen Teller häufen, in die Mitte eine Vertiefung drücken, dort hinein etwas von der Zwiebelstippe geben und je ein pochiertes Ei.

Kartoffelpüree mit Fischfilet im Kräutermantel

Ein elegantes, feines, schlankes und schnelles Essen für Zwei.

Zutaten für 2 Personen:

- ½ Portion Kartoffelpüree nach dem Grundrezept
- 2 Stücke Kabeljaufilet (à 100 g; man kann ganz nach Gusto auch jedes andere Fischfilet verwenden)
- Salz und Pfeffer
- abgeriebene Zitronenschale
- 1 Tasse fein gehackte Kräuter (Dill, Petersilie, Kerbel, Schnittlauch)
- 2 EL Butter
- 1 TL Öl



Zubereitung:

- Das Kartoffelpüree wie beschrieben zubereiten und zum Servieren als Klecks auf der Tellermitte anrichten.
- Den Fisch auf beiden Seiten salzen, pfeffern und mit Zitronenschale würzen. Die Kräuter sehr fein hacken und den Fisch darin so wenden, damit er rundum davon wie grün paniert wirkt.
- In einer beschichteten Pfanne die Butter mit etwas Öl erhitzen und schließlich den Fisch auf beiden Seiten sanft braten. Der Fisch ist nach höchstens zwei Minuten gar, dann ist das Fleisch weiß geworden und bietet auf zarten Fingerdruck leicht Widerstand.
- Auf dem Kartoffelpüree anrichten, mit der Bratbutter beträufeln und ganz zum Schluss etwas frischen Schnittlauch darüberstreuen.

Gratin vom Kartoffelpüree mit Hackfleisch und Sauerkraut

Ein perfektes Essen, wenn man für eine große hungrige Gästeschar kochen muss – lässt sich bestens vorbereiten und muss dann nur noch rechtzeitig in den Ofen.



Zutaten für 6 Personen:

- 1 Portion Kartoffelpüree nach dem Grundrezept
- 2 Zwiebeln
- 3-4 Knoblauchzehen
- 3 EL Gänseschmalz oder Öl
- 750 g Hackfleisch (gemischt oder ganz nach Gusto auch Schwein, Rind oder sogar Lamm pur)
- 1 Brötchen
- 1/8 l Milch
- Salz, Pfeffer
- 2 EL getrockneter Majoran
- 1 EL Delikatesspaprika süß (oder grünes Paprikapulver)
- ½ TL Delikatesspaprika scharf
- 1 Tasse voll Petersilien- oder Sellerieblätter (oder eine Mischung)
- 1 Ei
- 500 g Sauerkraut
- 1 Apfel
- 1 gehäufter TL Kümmel
- 1 gehäufter TL Wacholder
- 3-4 Lorbeerblätter
- 40 g Butter
- 1 Tasse Wasser

Zubereitung:

- Das Püree wie beschrieben zubereiten.
- Die Zwiebeln, ebenso den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Kasserolle in der heißen Butter langsam weich dünsten, nicht bräunen. Die Hälfte davon herausnehmen und zum Hackfleisch geben.
- Das Brötchen fein würfeln, mit der heißen Milch beträufeln und zugedeckt einweichen. Ebenfalls zum Hackfleisch geben.
- Salz, Pfeffer, den zwischen den Fingerspitzen zerriebelten Majoran, das Paprikapulver, fein geschnittene Petersilie und Sellerieblätter und das Ei zufügen. Alles, am besten mit den Händen, zu einem weichen, geschmeidigen Teig mischen. Kräftig abschmecken.

- Das Sauerkraut zerpfeifen und in die Kasserolle zum Knoblauch und den Zwiebeln geben. Mit Salz, Kümmel, Lorbeer und den Wacholderbeeren würzen. Eine Tasse Wasser zufügen. Alles gut mischen. Den Apfel vierteln, in feine Scheibchen schneiden, Schale dran lassen (hübsche Optik) und auf das Sauerkraut betten. Aufkochen, Deckel auflegen und eine halbe Stunde lang leise köcheln.
- Eine Gratinform mit Schmalz ausstreichen, das Hackfleisch darin verteilen, dann das Kraut darüberbreiten und schließlich das Püree. Die Oberfläche glattstreichen und mit Butterflöckchen besetzen.
- Bei 220 Grad im vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze/ 200 Grad Heißluft) etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche gebräunt ist und darunter alles brodelt.

Kartoffelpüree mit gebratener Blutwurst

Mit einer leckeren Beilage wird das Kartoffelpüree noch verfeinert.

Zutaten für 2 Personen:

- ½ Portion Kartoffelpüree nach dem Grundrezept
- 150-200 g Blutwurst
- Mehl zum Wenden
- 2 EL Butter
- ½ rote Paprikaschote
- Salz und Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch



Zubereitung:

- Das Kartoffelpüree wie beschrieben zubereiten und zum Servieren als Klecks auf einem Teller anrichten.
- Die Blutwurst schräg in halbzentimeterdicke Scheiben schneiden. In Mehl wenden, dann in heißer Butter rasch knusprig braten. (Tipp: zwischen zwei vorgewärmten Tellern oder im Backofen warm halten, falls nicht sofort angerichtet wird.)
- Im Bratfett die in Würfel geschnittene Paprika schwenken, salzen, pfeffern und schließlich den in Röllchen geschnittenen Schnittlauch zufügen.
- Die Wurst auf dem Kartoffelpüree anrichten, die Paprika mit der Bratbutter darüber verteilen.

Beilage: ein mit viel Senf und Essig angemachter Frisée oder Endiviensalat

Tipps zum Resteessen

Einen Rest aufwärmen ist wirklich kein Problem. Im Dampfgarer ist das Püree innerhalb weniger Minuten wieder wie frisch, nur einmal kurz aufschlagen.

Im Backofen muss man das Püree mit Folie oder einem Teller gut zudecken, damit es nicht austrocknet.

Und auf dem Herd im Topf sollte man es sehr behutsam aufwärmen, damit nichts ansetzt. Hier gibt man am besten sofort et-

was heiße Milch und ein Stückchen Butter hinzu, was man unter das im Ofen erwärmte Püree erst am Ende unterrührt. Gut aufschlagen – dann schmeckt es (fast) wieder wie frisch gekocht.



Ein Püreerest ist die ideale Basis für ein cremiges Süppchen: Einfach mit Brühe und Sahne auffüllen, alles glatt schlagen, Schnittlauch reinstreuen und schon ist es zum sahnigen, feinen Kartoffelcremesüppchen geworden.

Süße oder salzige Kartoffelplinsen schmecken köstlich: Ein Ei unter das Püree mischen und etwas Mehl. Klopse daraus formen, in Semmelbröseln wenden und in Butter zu goldenen Bouletten braten. Salzig gewürzt schmecken die Plinsen bestens zu einem knackigen Salat. Süß gewürzt schmecken die Plinsen bestens zum süß angemachten Quark, mit Apfelmus oder Konfitüre als Nachtisch – das lieben nicht nur Kinder.