**Kochen mit Mehrwert: Kartoffelsuppe inklusive Mini-Workout
Fitness leicht gemacht: Mit ausgewogenem Essen und kleinen Bewegungseinheiten gelingen die guten Vorsätze vom neuen Jahr auch im Alltag

Berlin, 7. Januar 2025. Neues Jahr, neues Glück –eine ausgewogenere Ernährung und mehr Bewegung stehen jährlich bei vielen Menschen auf der Liste der guten Vorsätze. Doch nicht immer gelingt es, diese im Alltag wirklich in die Tat umzusetzen. Wie sich das Fitnesslevel mit ein paar Tricks jedoch einfach steigern lässt und was eine Kartoffelsuppe damit zu tun hat, verrät die Kartoffel-Marketing GmbH.**

*Lecker und gesund: Kartoffelsuppe mit roten Linsen ist ein ideales Essen für alle, die sich ausgewogen ernähren wollen. Während die Suppe köchelt, bleibt zudem noch Zeit für eine kleines Workout zuhause.*

*Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de* *(bei Verwendung bitte angeben)*

**Mit Mini-Workouts zum großen Ziel**

Wer mit mehr Bewegung ins neue Jahr starten möchte, muss nicht direkt für einen Marathon trainieren. Zahlreiche Studien belegen, dass sich schon einige Minuten Bewegung am Tag positiv auf Körper und Geist auswirken. So reichen etwa laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bereits acht Minuten Sport am Tag aus, um das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung bis zu 20 Prozent zu senken.[[1]](#footnote-2) Wer langsam mit dem Sport anfangen möchte, kann zum Beispiel damit beginnen, mehr Bewegung in seinen Alltag zu integrieren. Das macht Spaß und erfordert kein teures Fitnessstudio-Abo. Warum nicht mal die Treppe statt des Aufzugs nehmen oder für kürzere Strecken das Fahrrad, statt des Autos? Auch im Alltag zuhause lassen sich viele Gelegenheiten für Bewegung finden: Beim Zähneputzen beginnt der Tag mit Balanceübungen auf einem Bein, mittags können beim Warten auf den Kaffee ein paar seitliche Ausfallschritte eingebaut werden und während am Abend die Suppe auf dem Herd köchelt, ist noch Zeit für Kniebeugen und Dehnübungen.

**Ausgewogen Ernähren leicht gemacht**

Suppe eignet sich aufgrund ihrer Kochzeit besonders gut, um während der Zubereitung ein paar Sportübungen zu absolvieren. Mit den passenden Zutaten ist sie zudem sehr gesund: Kartoffelsuppe mit roten Linsen etwa ist eine ideale Mahlzeit für Sportler und alle, die sich ausgewogen ernähren wollen. Denn Kartoffeln enthalten komplexe Kohlenhydrate, die die Glykogenspeicher auffüllen und dadurch viel Energie liefern. Rote Linsen tragen mit wertvollem pflanzlichem Eiweiß zum Muskelaufbau bei. Beide Zutaten sind zudem fettarm und enthalten wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium, die die Muskelfunktion fördern und Krämpfen vorbeugen. Ballaststoffe halten lange satt und sorgen für eine gute Verdauung, Vitamin C und B-Vitamine stärken das Immunsystem. Beide enthalten zudem viele Antioxidantien, die bei der Regeneration und beim Muskelaufbau helfen. Wer zur Suppe noch entzündungshemmende Gewürze wie Knoblauch und Chili ergänzt, erhält so eine ideale After-Workout-Mahlzeit.

**Auf die Plätze, fertig, los: Kartoffelsuppe mit roten Linsen zubereiten**

Um vier Portionen der schmackhaften Suppe zuzubereiten, als erstes den Saft einer ausgepressten Zitrone mit 200 Gramm Joghurt (10 Prozent Fett) vermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas edelsüßem Paprikapulver abschmecken.

Als nächstes 300 Gramm festkochende Kartoffeln, 250 Gramm Karotten und 250 Gramm Tomaten waschen. Dann die Kartoffeln und Karotten schälen und in Würfel schneiden, Tomaten vierteln. Eine halbe rote Chilischote putzen und würfeln. Nun fünf Stiele Petersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken, anschließend eine rote Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Dann 150 Gramm rote Linsen in ein Sieb geben und die Stärke unter warmem, fließendem Wasser gründlich auswaschen. Das Wasser sollte gegen Ende klar sein. Hiernach einen Esslöffel Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebelwürfel hinzugeben und kurz anbraten. Dann die Tomatenstücke, Karottenwürfel, Chili und Knoblauch, Kartoffelstücke und Linsen sowie einen Teelöffel edelsüßes Paprikapulver hinzugeben. Nun mit 700 Millilitern Gemüsebrühe aufgießen und für 20 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die gehackte Petersilie hinzugeben und die Suppe mit dem Saft einer zweiten Zitrone sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe nun mit dem Joghurtdipp anrichten und anschließend sofort servieren.

**Das Rezept gibt es auch online:** [Kartoffelsuppe mit roten Linsen](https://die-kartoffel.de/rezepte/kartoffel-rote-linsensuppe-mercimek-corbas/)

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel finden Sie über diese Links: [Website](http://www.die-kartoffel.de) | [Pressemitteilungen](https://kartoffelmarketing.de/presse/) | [Instagram](https://www.instagram.com/diekartoffel.de/) | [Facebook](https://www.facebook.com/DieKartoffel/)

**Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline):** 4.006

**Keywords:** Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, Winterküche, Kartoffelsuppe, Linsensuppe, Sport, ausgewogene Ernährung, Gute Vorsätze, Bewegung, Alltag

**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.

gefördert von der Landwirtschaftlichen Rentenbank

**Pressekontakt:**

tts agentur05 GmbH | Linda Künzel | presse-kmg@agentur05.de | 0221 925454-817

1. <https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/bewegung-im-alltag-2152810> [↑](#footnote-ref-2)