**Starke Knolle, starker Körper: Fit mit High-Protein-Kartoffelstampf
Mit Magerquark und Milch wird der Klassiker Kartoffelstampf zum Power-Food für die ganze Familie**

 **Berlin, 6. Februar 2025. Schnell, lecker und voller Power: Kartoffeln sind eines der vielseitigsten Grundnahrungsmittel in unserer Küche und stecken voller guter Inhaltsstoffe. Wie sich die Knollen mit Magerquark und Milch ganz leicht zu einem nährstoffreichen Gericht mit einer Extraportion an Proteinen kombinieren lassen und warum das gut für die ganze Familie ist, erklärt die Kartoffel-Marketing GmbH.**

*High-Protein-Kartoffelstampf: schnell zubereitet, schmeckt lecker und versorgt den Körper mit langanhaltender Energie.*

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

**Energie auf dem Teller**

Wer auf der Suche nach einem Gericht ist, das Groß und Klein schmeckt, den Körper stärkt und ihn langanhaltend mit Energie versorgt, findet mit einem High-Protein-Kartoffelstampf die ideale Mahlzeit. Er überzeugt nicht nur durch seinen cremigen Geschmack, sondern auch durch seine Nährstoffzusammensetzung: Die Basis bilden mehligkochende Kartoffeln, die eine gute Quelle für komplexe Kohlenhydrate sind. Sie geben langanhaltende Energie und enthalten wertvolle Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen. Um den Proteingehalt des Kartoffelbreis zu erhöhen, kommt Magerquark hinzu. Dieser punktet mit einem hohen Gehalt an leicht verdaulichem Eiweiß und enthält kaum Fett, was ihn besonders geeignet für eine bewusste Ernährung macht. Milch – je nach Vorliebe mit 3,5 % Fett, fettarm oder laktosefrei – sorgt für eine cremige Konsistenz und liefert zusätzlich Kalzium und Eiweiß. Ein Topping aus frisch geschnittenen Frühlingszwiebeln, verleiht dem Stampf das Extra an Würze und liefert Nährstoffe, die gut für das Immunsystem sind und zudem antibiotisch wirken.

**Familienfreundlich und vielseitig**

Der High-Protein-Kartoffelstampf ist nicht nur reich an Eiweiß, sondern auch leicht verdaulich und daher zum Beispiel als Mahlzeit nach dem Sport ideal geeignet. Proteine unterstützen den Muskelaufbau und die Regeneration, während die Kohlenhydrate der Kartoffeln die Energiereserven auffüllen. Zudem enthält das Gericht keine schwer verdaulichen Fette. Auch für Familien ist der High-Protein-Kartoffelstampf ein leckeres Gericht, das Groß und Klein glücklich macht und auf eine ausgewogene Ernährung einzahlt. Kinder profitieren etwa von den wertvollen Kohlenhydraten und dem Kalzium der Milch, während die Extraportion Proteine für sportbegeisterte Jugendliche ideal sind. Das Gericht kann außerdem individuell angepasst werden – beispielsweise mit einer pflanzlichen Milchalternative, mit dem Lieblingsgemüse oder weiteren Kräutern und Gewürzen.

**Tipp: Schritt für Schritt fit**

Für einen gesunden Lebensstil ist regelmäßige Bewegung ebenso wichtig, wie eine ausgewogene Ernährung. Ein tägliches Schrittziel zum Beispiel, ist auch für Sportmuffel eine einfache Möglichkeit, aktiv zu bleiben. Die Empfehlung, täglich 10.000 Schritte zu gehen, reicht zwar etwas über das Ziel für ausreichend Bewegung hinaus – etwas weniger tut es auch – unstrittig ist dennoch, dass sich etwas mehr Bewegung positiv auf die Gesundheit auswirkt. So wird etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgebeugt und die allgemeine Lebenserwartung kann gesteigert werden. Ein tägliches Schrittziel kann daher motivieren, zum Beispiel öfter die Treppe zu nehmen oder kleinere Spaziergänge in den Alltag einzubauen und so jeden Tag ein wenig fitter zu werden.

**Leicht zubereitet**

Der High-Protein-Kartoffelstampf mit Magerquark und Milch ist leicht zubereitet. Für vier Portionen, 800 Gramm mehligkochende Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Je nach Größe 20–25 Minuten garkochen.

Anschließend die Kartoffeln pellen und mit 250 Gramm Magerquark (maximal 10 % Fett) und 100 Milliliter Milch (3,5 % Fett) stampfen. Anschließend mit etwas Salz und Muskat abschmecken.
Nun zwei Stangen Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen, putzen und in feine Ringe schneiden. Zum Schluss die Frühlingszwiebeln über den Stampf geben und servieren.

**Das Rezept gibt es auch online:** [High-Protein-Kartoffelstampf](https://die-kartoffel.de/rezepte/high-protein-kartoffelstampf/)

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):** 3.835

**Keywords:** Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, Kartoffelstampf, Familie, Proteine, Sport, Fitness, Schrittziel

**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