Normale Kartoffeln auf die Eins:
So kochen Familien 2026 wirklich

Neue Daten von Picnic zeigen: Familien setzen auf einfache Gerichte mit wenigen Zutaten. Die größte Herausforderung beginnt oft schon vor dem Kochen.

Düsseldorf, 1. September 2026. Wenn es um die beliebtesten Familiengerichte geht, haben Kartoffeln die Nase vorn. Statt Pasta oder aufwendiger Trend-Rezepte landen in deutschen Familienküchen vor allem einfache Klassiker auf dem Tisch. Das zeigt eine aktuelle Analyse des Online-Supermarkts Picnic. Die beliebtesten Familienrezepte bestehen im Durchschnitt aus nur vier bis sechs Zutaten und sind in maximal 20 Minuten zubereitet.

Wenig überraschend sind besonders Gerichte gefragt, die vielen schmecken und wenig Vorbereitung erfordern. Das meistgekochte Rezept bei Picnic-Kund:innen im Jahr 2026 ist bisher „One-Pot-Knödel mit Brokkoli und Hack“.

Lieblingsgerichte von Familien in Deutschland

1. One-Pot-Knödel mit Brokkoli und Hack
2. Drillinge mit Gyros und Kräuterquark
3. Backfisch mit Kartoffelpüree und Gurkensalat
4. Geschnetzeltes Züricher Art mit Spätzle
5. Cheeseburger Pasta

„Unsere Daten zeigen, dass Familien vor allem nach Rezepten suchen, die einfach, schnell und alltagstauglich sind. Mit der Rezeptfunktion finden Nutzerinnen und Nutzer genau die Gerichte, die zu ihrem Alltag passen – von One-Pot-Gerichten über Rezepte mit wenig Vorbereitungsaufwand bis hin zu Blitzrezepten. So wird aus der täglichen Frage ‚Was essen wir heute?‘ schnell eine konkrete Lösung“, sagt Theresa Spenrath, Corporate Communications Lead bei Picnic.

Die größten Diskussionen entstehen vor dem Abendessen

Eine begleitende Umfrage unter 1.306 Familien zeigt außerdem, dass die eigentliche Herausforderung häufig vor dem Kochen beginnt. Mehr als jede dritte Familie stimmt sich mehrmals pro Woche oder sogar täglich darüber ab, was auf den Tisch kommen soll. Knapp 60 Prozent verbringen jede Woche mehr als 30

Minuten allein mit der Suche nach Rezeptideen und der Essensplanung. Gleichzeitig nennen viele Eltern die Suche nach ausgewogenen Mahlzeiten, Zeitmangel im Alltag und die Ideenfindung als zentrale Herausforderungen. Das eigentliche Kochen wird dagegen deutlich seltener als Belastung wahrgenommen.

„Wir sprechen oft über den Aufwand des Kochens. Tatsächlich entsteht der Stress häufig schon früher: bei der Frage, was überhaupt gekocht werden soll“, sagt Theresa Spenrath. „Familien suchen nach Inspiration, die schnell, unkompliziert und alltagstauglich ist.“

Über die Studie

Für die Erhebung wurden im Juli 2026 insgesamt 1.306 Familien in Deutschland befragt (667 Familien mit regelmäßiger Rezeptnutzung sowie 639 Familien ohne Rezeptnutzung). Ergänzt werden die Umfragedaten durch anonymisierte, aggregierte Auswertungen des Realkaufs- und Rezeptverhaltens von Picnic Kundinnen und Kunden im Jahr 2026.

Über Picnic

Picnic wurde 2015 in den Niederlanden gegründet und ist Europas am schnellsten wachsender Online-Supermarkt. Das Unternehmen expandierte 2018 nach Deutschland und 2021 nach Frankreich. In Deutschland ist Picnic in über 250 Städten mit einer Flotte von 2.400 E-Vans aktiv und ist heute Marktführer für die Lieferung von Lebensmitteln nach Hause. Mit seinem innovativen Konzept macht Picnic den Wocheneinkauf so einfach wie möglich und schenkt Familien mehr Zeit für die Dinge, die wirklich zählen.

Bildmaterial zur redaktionellen Verwendung: Download

Pressekontakt
Picnic-Presseteam
press@picnic.de
T: +49 157 85168720