

## Kartoffel-Kürbissuppe



**Vorspeise**  
Rezeptart



**40 Minuten**  
Zubereitung



**leicht**  
Schwierigkeit



### Zutaten für 8 Portionen

Zutaten:

350 g Kartoffeln, mehlig

250 g Kürbisfleisch

1 kleine Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

1 EL Butterschmalz

Liebstöckel (Maggikraut)

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

600 ml Wasser

1 Suppenwürfel für Hühner- oder

Gemüsebrühe

Zitronensaft

8 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Steirische Kürbiskerne, geröstet

### Zubereitung

Kürbis und Kartoffeln schälen, waschen und grob zerteilen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in heißem Fett anschwitzen, anschließend Kürbis, Kartoffeln und fein gehackten Liebstöckel zugeben. Alles kurz dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, mit Wasser aufgießen, Suppenwürfel zugeben und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Wenn Gemüse weich gekocht ist die Suppe mit einem Pürierstab fein mixen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe in Teller anrichten, je 1 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. darüber träufeln und mit Kürbiskernen garnieren.

**Rezept von Maria Pein (Landwirtin und  
Gemeinschaftsmitglied, 2007) / Foto: Stefan  
Kristoferitsch**