Suppen

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