

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

Liebstockel (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 Liebstockel 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**