



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## **ZUCCHINI KÜRBISKERNÖL SUPPE** 🍂

Erstellt am 10.09.2024

**Rezept von Sportysoul Sarah** 🍴

🌿 vegetarisch 🍴 leicht ⌚ 20 min

**Ist denn schon Herbst?** Hier ein köstlicher Rezepttipp von unserer Gastautorin & Influencerin Sarah: Eine cremige Zucchini-Kürbiskernöl-Suppe. Ein einfaches Rezept, das die Frische von Zucchini, den kräftigen Geschmack von Kürbis und die cremige Konsistenz von Kartoffeln zu einer herrlichen Suppe vereint. Verfeinert mit aromatischem **Bio-Kürbiskernöl** und frischen Kräutern - ein echter Genuss für den Gaumen. Perfekt für die kühlere Jahreszeit oder wenn du einfach Lust auf eine gesunde, leckere Mahlzeit hast. Probier' es aus!



### **Zubereitung:**

- Zucchini und / oder Kürbis und Kartoffel klein schneiden
- Wasser aufsetzen
- zuerst die kleinen geschälten Kartoffelwürfel kurz köcheln lassen
- Zucchini und Kürbis hinzugeben und gemeinsam weich kochen lassen
- vom Herd geben und nach Wunsch flüssig pürieren
- etwas Öl, Kräuter Petersilie und Salz & hinzugeben
- in einer großen Schüssel servieren und mit Bio-Kürbiskernöl und Kräutern garnieren!

### **Mahlzeit!**

2026 © All Rights Reserved