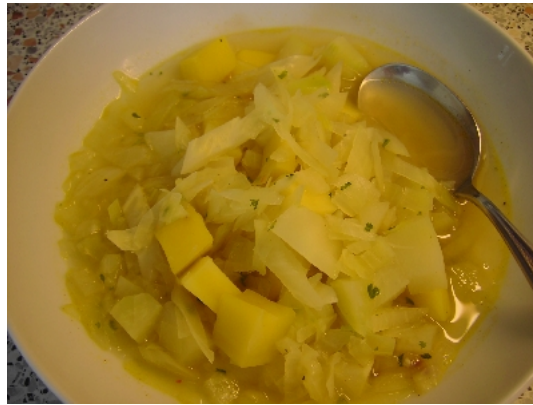


# Oberösterreichische Fastensuppe



Rezept für 4 Portionen  
Dauer: ca. 45 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Salz	Etwas / nach Bedarf
Leitungswasser / Stilles Wasser	1 Liter
Glatte Petersilie / Petersilgrün	½ Bund
Weizenmehl (glatt)	70 g
Butter	70 g
Zwiebeln	1 Stk.
Kartoffeln / Erdäpfel mehlig	1 Stk.
Zitronensaft	1 Esslöffel
Muskatnuss / Muskatnuß / Muskatnuß / Muskatnuss	Etwas / nach Bedarf
Suppenwürfel / Brühwürfel	2 Stk.
Kohlrabi	1 Stk.
Krautkopf / Weißkohl / Weißkraut	1 Viertel
Weißer Pfeffer	Etwas / nach Bedarf

## Zubereitung:

### Zubereitung der Fastensuppe:

Zuerst musst du die Kartoffeln, das Kraut, den Kohlrabi und die Zwiebel fein schneiden und in einem Liter Wasser bissfest kochen: ca. 40 Minuten.

Dann erhitzt du die Butter in einer Pfanne und schwitzt das Mehl darin an. Das Gemenge soll goldgelb werden. Die gewaschene Petersilie musst du noch fein hacken und zugeben. Mit ¼ Liter Wasser aufgießen und in das Gemüse einrühren.

Würzen mit Suppenwürfel, Kräutersalz, Zitronensaft, Muskat und Pfeffer.

Fertig ist die Fastensuppe!  
Erfolgreiche Fastenzeit!

## TIPP:

Weitere leckere Suppenrezepte findest du in unserer Diashow für Suppen!

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-812-Oberoesterreichische-Fastensuppe.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)