**EINKAUFSLISTE & EQUIPMENT**

**Minestrone & Süßkartoffelcurry**

|  |  |
| --- | --- |
| **IM KÜHLREGAL**   * 50g Tiefkühl Erbsen * 20g geriebener Parmesan * 2 EL Creme Fraiche oder Schmand   **OBST & GEMÜSE**   * 30g Sellerie * 2 Möhre * 2 rote Zwiebel * 150g Blumenkohl * 200g Tomaten * 100g Hokkaido Kürbis * 1 Zucchini * 1 Zweig Rosmarin * 3 Knoblauchzehen * 1 Zweig Blattpetersilie * 1 Zitrone * 1 TL Ingwer * 500g Süßkartoffel * 100g Brokkoli * 1 Limette   **VORBEREITUNGEN,**  **BEVOR ES LOS GEHT**   * Am besten, für jedes Gericht die jeweiligen Zutaten bereitstellen und schon mal abwiegen. * Equipment bereitstellen * Gemüse waschen * Schneidebrett & Messer herrichten * Wer möchte kann schon vor-schnippeln, ist nicht notwendig wir haben genug Zeit 😉 * **Ein Glas Wein, Bier oder … einschenken 😊** | **TROCKENWAREN**   * 10 EL Olivenöl * 100g gekochte Borlotti Bohnen (oder andere) * 2 Lorbeerblätter * ½ Stange Ciabatta * Salz * Pfeffer * 2 TL Kokosöl oder anderes Öl * 1 TL Kreuzkümmel * ½ TL Kurkuma * 1 EL Currypaste gelb * 100 ml Kokosmilch * 200ml passierte Tomaten * 3 El Cashew   **EQUIPMENT**   * Messer, Schneidebrett * 2 Töpfe * 1 Pfanne * Feine Reibe * Diverse Schüsseln in verschiedenen Größen * Evtl. Küchenwaage * Kochlöfffel |