**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
 |