

Kürbis-Ingwer-Suppe mit Kabelaalat

Checkliste für den Einkauf

FÜR 4 PERSONEN

- 1 HOKKAIDO-KÜRBIS
- 1 GROSSE ZWIEBEL
- 1 STCK. INGWER (3CM)
- 1 ORANGE
- 1 ZUCCHINI
- PETERSILIE
- 400 ML KOKOSMILCH
- SESAM- ODER KOKOSÖL
- 1 TL GEMÜSEBRÜHE
- PFEFFER + SALZ
- PAPRIKAPULVER
- CHILIFÄDEN
- SAURE SAHNE