

EINKAUFLISTE

1 Fenchelknolle

1 rote Zwiebel

2 gelbe Zwiebel

2 Birnen

2 Orangen

4 Knoblauchzehen

1 Karotte

1 kg speckige Erdäpfel

1 Hokkaidokürbis

rote Linsen

Ingwer

1 Zitrone

200 ml Sojasahne oder Schlagsahne

Olivenöl

Rotweinessig

Pinienkerne

10 Salbeiblätter

Pinienkerne

Basilikum

Kräuter nach Wahl (Rosmarin, Majoran,

Thymian, Petersilie, Salz und Pfeffer

Schnittlauch

Gemüsesuppe