

Rotkraut-
Salat

Appetizer

Blumenkohl-Curry
gedämpfter
Buchweizen

pick
me
up

Schokokuchen
mit Randig

Lunch

Für das Curry Zwiebel, Knoblauch und Zitronengras ganz fein schneiden und in etwas Öl gut andünsten. Currypaste dazugeben und mit Tomaten (Stücke aus der Dose) und etwas Wasser aufgießen. Die Masse für ca. 30 Minuten köcheln lassen und anschließend gut durchmischen. Danach den Blumenkohl kleinschneiden und dazugeben. Alles zusammen weiterköcheln lassen, bis der Blumenkohl bissfest ist.

Den Buchweizen dämpfen und mit Salz und brauner Butter abschmecken. Durch die braune Butter bekommt der Buchweizen eine nussige Note - probiert es doch gerne einfach mal aus.

ENERGIE 473,8 kcal FETT 11,1g KOHLENHYDRATE 73,3g EIWIEISS 18,6g