

Tomatensalat
Sauerteigbrot

Appetizer

Geschmorte Miso
Aubergine
mit Goldenem Reis
Petersilientahini

pick
me
up

Minz
Tee

Lunch

Die Aubergine in große Stücke schneiden, leicht einsalzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Im Anschluss trocken tupfen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Dann bei hoher Hitze im Ofen weich garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Auberginen mit Misolack bestreichen und nochmals kurz grillen. Den Reis dämpfen, mit Kurkuma, Butterschmalz und Salz würzen. Zum Schluss die gerösteten Sonnenblumenkerne dazugeben. Petersilie oder Petersilientahini je nach Geschmack hinzufügen.

tisch-zwoelf.at

ENERGIE 540,8 kcal FETT 21,4g KOHLENHYDRATE 69,3g EIWEISS 16,5g