

Scheiterhaufen
Apfel

sweet treat

pick
me
up

Gurken
Schwarzerpfeffer
Shot

Geschmortes
Blaukraut
Walnuss-Kürbisdip
& Miso Hirse

Lunch

Das Blaukraut in Fleckerl schneiden (4x4 cm) und mit etwas Kümmel, fein geschnittenem Knoblauch, Apfelsaft und ein paar Ingwerstückchen sowie etwas Salz und Olivenöl weichdünsten. Den Rest des Krautes sehr fein hobeln und ähnlich einem gekochten Blaukraut marinieren (Salz, Essig, Honig, Preiselbeermarmelade, Ingwer, eine Prise Zimt und Apfelsaft) - diese wird als Topping für das geschmorte Kraut verwendet. In der Zwischenzeit den Kürbis klein schneiden, zusammen mit etwas Zwiebel anschwitzen, eine Handvoll Walnüsse dazugeben, abschmecken und mit Gemüsefond aufgießen. Ein Lorbeerblatt hinzufügen und weichkochen - im Anschluss sehr fein mixen (ohne das Lorbeerblatt). Gegebenenfalls mit etwas Paprika und Kürbiskernöl verfeinern. Die Hirse dämpfen und in das Ansatzwasser die 3 EL Misopaste vermischen.

tisch-zwoelf.at

ENERGIE 593,9 kcal FETT 28,7g KOHLENHYDRATE 66,95g EIWEISS 17g