

Apfel- Fenchelsalat
Sonneblumenkerne

Appetizer

pick
me
up

Randigshot mir
Zitrone

Blumenkohlcurry
gedämpfter
Buchweizen

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.