

T I S C H
Z W Ö L F

Essen
für die
Zukunft

Gekühlte
Kohlrabi
Suppe

Appetizer

pick
me
up

Erdbeer
Wermut
Shot

Gegrillte
Curry-Karotte
Rollgerste
Frühkraut
Kräuteröl

Lunch

Karotten schälen, mit Olivenöl und Curry würzen und bei starker Hitze im Ofen Rösten.

Aus den Karottenabschnitten, Zwiebel, Knoblauch und Curry eine würzige Soße kochen und fein pürieren. Die Gerste dämpfen und mit brauer Butter und Salz abschmecken, darauf das mariniertem Frühkraut geben und mit Kräuteröl würzen.

Als letztes die gegrillten Currykarotten daraufsetzen und mit etwas Soße und Karottenspänen vollenden.

#ZeroWaste