

TISCH  
ZWÖLF

Essen  
für die  
Zukunft

Karottentart  
Bergkäse  
Kren

## Appetizer

Cremige Erbsen  
Frühlingslauch  
Frittata  
Fenchel

pick  
me  
up

Lindenblüten  
Tee

## Lunch

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. In den letzten 5 Minuten die Erbsen dazugeben, dann abgießen und abkühlen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Muskatnuss würzen und leicht zerdrücken.

Für die Firttata die bio Eier verquirlen und ange-dünstete, dünn geschnittenen Junglauch dazugeben. Beides dann in einer Pfanne backen. Für das Topping den Fenchel fein hobeln und mit etwas Zucker, Salz und Essig marinieren.

Alles hübsch anrichten und genießen.

#Essenfürdiezukunft