

T I S C H
Z W Ö L F

Essen
für die
Zukunft

Blumenkohlsalat
Kichererbsen
Gurke
Joghurt & Mohn

Appetizer

pick
me
up

Zitronen Tee
warm / kalt

Erbsen - Kohlrabi
Ragout - Chiliöl
gedämpfte
Sonnenblumenkerne

Lunch

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden und bissfest kochen. Den Sellerie und die Hälfte der Sonnenblumenkerne gemeinsam mit fein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen und mit Gemüsefond aufgießen und weichkochen. Wenn es weich ist- wird es fein gemixt und das Gemüse dazugegeben (Kartoffel, Kohlrabi). Alles aufkochen und am Schluss die Erbsen und den Spinat begeben.

Die Sonnenblumenkerne dämpfen und dazugeben.
Mit etwas Chiliöl abschmecken.