

Zucchini  
Karotten  
Salat

## Appetizer

Junglauch Frittata  
gegrillte  
Tomaten  
Kartoffelstampf

pick  
me  
up

Gurken  
Ingwer  
Shot

## Lunch

Für die Frittata Eier glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Junglauch waschen, schneiden und dünsten. Dann den Junglauch zu der Eiermischung geben und in einer Form im Ofen backen. Wenn das Ei gestockt ist, die Form herausnehmen und abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, kochen, grob stampfen, mit Milch, Butter, Salz und Muskat abschmecken.

Die Tomaten grob schneiden, mit Salz, Zucker, etwas Paprika, Rosmarin und etwas Olivenöl würzen, und bei sehr hoher Hitze (250 Grad) kurz schmoren. Alles schön anrichten und genießen :)

tisch-zwoelf.at

ENERGIE 471,8 kcal FETT 20,3g KOHLENHYDRATE 51,5g EIWEISS 18,9g