

T I S C H  
Z W Ö L F

Essen  
für die  
Zukunft

Mairübensalat  
Kartoffel  
Kernöl-Dressing

Appetizer

Gegrilltes  
Frühkraut  
Selleriecreme  
Randig-Gurken  
Gremolata

pick  
me  
up

Apfel  
Minze  
Tee

Lunch

Das Frühkraut im Ganzen leicht ölen, mit Salz würzen und bei hoher Hitze ca. 45min rösten, bis es goldbraun ist. Anschließend in grobe Stücke schneiden.

In der Zwischenzeit Linsen bissfest kochen und beiseite stellen. Den Knollensellerie schälen, in große Würfel schneiden und weichkochen. Anschließend fein mixen und die Linsen unterheben. Als Topping dient eine Randig-Gurken-Gremolata mit schwarzem Sesam und etwas Chili.

Die Randig-Gurken-Gremolata kann auch gerne als Topping zu anderen Speisen gereicht werden.

tisch-zwoelf.at

ENERGIE 493,7 kcal FETT 41g KOHLENHYDRATE 24,7g EIWEISS 8,3g