

T I S C H
Z W Ö L F

Essen
für die
Zukunft

Gemüsesuppe
Pastinake
Karotte
Sellerie

Appetizer

Gegrillte Süsskartoffel
mit Chimichurri und
Flowersprouts
Hirsetaboule mit
Portulak und
Sonnenblumenkern-Tahin

nice
to
know

Flowersprouts
sind eine Kreuzung
aus Rosen- und
Grünkohl
reich an Eisen und
Kalzium, Vitamin
K,C ud B6

Lunch

Süßkartoffel in Würfel schneiden und im Ofen mit
Olivenöl und Gewürzen grillen.
Hirse kochen und abkühlen lassen.
Für die Chimichurri Sauce die Petersilie, Orega-
no, Schalotte und Knoblauch fein hacken. In einer
Schüssel Chili, Öl und Verjus (oder Limettensaft)
dazugeben.
Sauerkraut und Portulak zu der Hirse geben und mit
Tahin aus Sonnenblumenkernen verfeinern.
Alles schön anrichten und Mahlzeit!