

Karotten-  
Mandel-Suppe

## Appetizer

pick  
me  
up

Apfeltee

Kräuter-  
Gersten-Knödel  
Haferwurzelragout  
Schmorzwiebeln

## Lunch

Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und mit Öl in einem großen Topf anschwitzen. Dann die geschälten und geschnittenen Haferwurzeln dazugeben und kurz mitbraten. Anschließend mit Gemüsefond aufgießen und einen Teil weiße Bohnen dazugeben. Den anderen Teil der Bohnen mit Tahini pürieren und hinzufügen, das ergibt die cremige Sauce. Alles köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Knödel die Gerste wie gewohnt dünsten und abkühlen lassen. Spinat blanchieren, kleinschneiden und anschließend mit Maisgrieß, Gerste und Ei mischen, würzen und Knödel formen. Die Knödel in heißem Wasser garen und ziehen lassen.

Zwiebeln schneiden und langsam mit etwas Öl schmoren lassen.

Angerichtet wird das Ragout unten, dann der Knödel darauf gelegt und mit geschmorten Zwiebeln darüber garniert.