

leichte
Selleriesuppe
Sauerteigbrot

Appetizer

Kartoffelgulasch
Krautsalat

Lunch

pick
me
up

Kräuter-Fenchel
Tee

Zuerst die Zwiebeln fein schneiden und in etwas Öl zusammen mit einer Prise Knoblauch in einem großen Topf goldbraun dünsten. Dann mit dem Tomatenmark kurz anrösten und die Mischung mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Honig abschmecken.

Die Kartoffeln schälen, würfeln und mit anbraten. Danach fügen wir Gemüfefond hinzu und lassen alles schmoren, bis die Kartoffeln schön weich sind.

Das Weißkraut wird sehr fein gehobelt oder geschnitten und dann mit etwas Öl und Essig mariniert. Das Kraut lauwarm zum Gulasch genießen.

Übrigens, Weißkohl ist eine echte Vitamin-C-Bombe, mit etwa 36 mg Vitamin C pro 100 Gramm - perfekt für die ersten Herbsttage!