

T I S C H
Z W Ö L F

Essen
für die
Zukunft

Fenchel
Apfel
Salat

Appetizer

Légume Bourguignon
Kartoffelpüree

pick
me
up

Randig-
Him-Heidel-beere
Tee warm oder kalt

Lunch

Zwiebeln grob schneiden - in Olivenöl anbraten und dann die Champignons begeben. Im Anschluss den gewürfelte Knollensellerie und die Karotten dazugeben und gut mitrösten. Dann das Tomatenmark und Knoblauch begeben, und mit Rotwein Sojasoße ablöschen. Alles einkochen lassen und Lorbeer + Zweig Rosmarin begeben. Ein klassisches Kartoffelpüree eignet sich hier super als Beilage.
Voilà

tisch-zwoelf.at

ENERGIE 511,3kcal FETT 30,6g KOHLENHYDRATE 44,7g EIWEISS 12,9g