

Blumenkohl
Mohn
Joghurt
Gurke

Appetizer

pick
me
up

Apfel
Randig
Shot

Legumes
Bourgugignon
Kartoffelpüree

Lunch

Zwiebeln grob schneiden - in Olivenöl anbraten und dann die Champignons begeben. Im Anschluss den gewürfelten Knollensellerie und die geschnittenen Karotten dazugeben und gut mitrösten. Dann das Tomatenmark und den Knoblauch begeben und mit Rotwein und Sojasoße ablöschen. Alles einkochen lassen und Lorbeer + einen Zweig Rosmarin begeben. Als Beilage eignet sich Kartoffelpüree super.

Voilà