

Sauerkrautsuppe  
Sauerteigbrot

## Appetizer

Berglinsen  
geschmortem  
Lauch

pick  
me  
up

Apfel  
Fenchel  
Schwarzer Pfeffer

## Lunch

Zwiebeln, Kürbis und Karotten kleinhacken und zusammen mit den Linsen und etwas Öl andünsten. Mit einem ordentlichen Schuss Balsamico ablöschen und mit Gemüfefond aufgießen. Für ca. 30-40 Minuten sanft köcheln lassen, dabei mit Salz, Muskat, Lorbeer und Wacholder würzen und etwas weiter köcheln lassen. Wer es etwas sämiger mag, kann gerne mit etwas Maisstärke binden.

Lauch in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Mit Weißwein, Salz und Butter marinieren und bei großer Hitze für 20 Minuten schmoren. Der Lauch wird als Topping verwendet.

Guten Appetit :)