

TISCH
ZWÖLF

Essen
für die
Zukunft

Grünkohlsalat,
Sonnenblumen
Tahin
Joghurt

Appetizer

Saftkarotte
Spinat
Polenta
Salsa Verde

pick
me
up

Wilde Weiber
Kräuter-Tee

Lunch

Die Karotte gut waschen und im Ganzen im Ofen in Karottensaft garen. Den ersten Spinat für dieses Jahr kurz dünsten. Polenta kochen und mit einem würzigen Bergkäse verfeinern. Die Salsa Verde besteht aus Petersilie, Kapern, Öl, Verjus und fein gehackten Schalotten und gibt dem ganzen Gericht eine frische Note.

Der erste Spinat und die ersten Radieschen für diese Jahr sind da!
Schaut doch mal beim Vetterhof vorbei :)