

TISCH ZWÖLF

Essen
für die
Zukunft

Gurkensalat
Sesam
Birne
Estragon

Appetizer

Spicy Pilz
Fritters
cremiger Pak Choi
Tomatenbohnen

pick
me
up

Tee
Holunderblüte
Hibiskus

Lunch

Die Hirse mit etwas Salz dämpfen und abkühlen lassen. Pilze, Zwiebeln und Karotten, Sellerie fein schneiden und andünsten. Das angebratene Gemüse mit der Hirse, etwas Maisstärke, Chiliflocken und Ei zu Fritters formen und knusprig anbraten. Bohnen kochen und in einer Tomatensoße gut durchziehen lassen. Den Pak Choi resch anbraten und mit Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fritters auf den Tomatenbohnen anrichten und den cremigen Pak Choi dazugeben.

tisch-zwoelf.at

ENERGIE 593,7kcal FETT 15,1g KOHLENHYDRATE 83,6g EIWEISS 28,8g