

Apfel
Sellerie
Shot

pick
me
up

Gegrillte Süßkartoffel
mit Chimichurri und
Flowersprouts
Bulgurta boule mit
Portulak und
Sonnenblumenkern-Tahin

Birnen
Crumble
Kardamom

Dessert

Lunch

Süßkartoffel in Würfel schneiden und im Ofen mit Olivenöl und Gewürzen grillen.

Hirse kochen und abkühlen lassen.

Für die Chimichurri Sauce die Petersilie, Oregano, Schalotte und Knoblauch fein hacken. In einer Schüssel Chili, Öl und Verjus (oder Limettensaft) dazugeben.

Sauerkraut und Portulak zu der Hirse geben und mit Tahin aus Sonnenblumenkernen verfeinern.

Alles schön anrichten und Mahlzeit!

Nice to know:

Flowersprouts sind eine Kreuzung aus Rosen- und Grünkohl reich an Eisen und Kalzium, Vitamin K,C und B6

tisch-zwoelf.at

ENERGIE 1131,8 kcal FETT 57,3g KOHLENHYDRATE 129,4g EIWEISS 23,8ge