

T I S C H  
Z W Ö L F

Essen  
für die  
Zukunft

geräuchte  
Karottenbrühe  
Schnittlauchknödel

## Appetizer

pick  
me  
up

Apfel  
Ingwer  
Shot

Weißkraut Roulade  
Rosine  
Reis  
Knollensellerie

## Lunch

Den Struck vom Weisskraut entfernen und im Salzwasser blanchieren. So kann man Blatt für Blatt ablösen, abschrecken und für die Rouladen zur Seite legen.

Für die Füllung: Knoblauch, Zwiebel und Sellerie anschwitzen, Petersilie dazugeben und mit Salz und Galgant würzen. Den Reis und das fein geschnittene kraut (das innere vom Krautkopf) begeben und mit Gemüsebrühe und Tomaten aufgießen. Geraspelte Birnen und die Sonnenblumenkerne, getrocknete Pilze sowie die Rosinen begeben. Ca 10min köcheln sodass der Reis noch ordentlich knackig ist. Damit die Weisskohlblätter füllen, in eine Form schichten und bei 175 Grad ca. 30-40 garen

Guten Appetit