

Apfel-Rotkrautsalat
Sauerteigbrot

Appetizer

Kremiger Süß-
kartoffel-Polenta
geschmorte
Goldrände
Kräuterfrittata

pick
me
up

Karotte & Piment
Shot

Lunch

Süßkartoffel schälen, mit Salz, Honig und Thymian marinieren und im Ofen weich garen. Polenta nach Packungsanleitung herstellen. Die Süßkartoffel durch eine Presse drücken und zur Polenta hinzufügen. Beides gut abschmecken.

In der Zwischenzeit die Goldrüben schälen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen und mit etwas Paprika würzen. Mit Gemüsefond langsam weich dünsten.

Für die Frittata Eier mit den letzten Erzeugnissen der Saison vermengen, etwas Reibekäse darüber streuen, im Ofen backen und in Stücke schneiden.

Süßkartoffel und Polenta wachsen auch in Vorarlberg und können z.B. bei Christoph Weissenbach