

Zutaten für 2 Portionen

Möhren-Linsen-Suppe

2 mittelgroße Möhren
1 kleine rote Zwiebel
1 Daumennagel großes Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
100g rote Linsen
2 EL Rapsöl
1 Dose Kokosmilch
Wasser/Gemüsebrühe
2 EL Butter
2 Scheiben Vollkornbrot
3 Stiele Petersilie

Fisch auf Gemüsebett

1 Süßkartoffel
2 Möhren
200g Cocktailtomaten
1 Zucchini
2 Rosmarinzweige
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence
1 Stück Lachs (ca. 100g)
Zitronenscheiben (Bio)