

Einkaufszettel:

1 Würfel Hefe

600g Dinkelvollkornmehl

80g Sesam + etwas zum drauf streuen

80g Sonnenblumenkerne + etwas zum drauf streuen

Weißweinessig oder Zitronensaft

1 Flasche Sahne (500g)

Kresse oder Schnittlauch

1 mittelgroße Zwiebel

1 Stück Ingwer

200g rote Linsen

1x kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 800g)

50g Zucker

50g Butter

5-6 leicht saure Äpfel (z.B. Topaz, Pinova)

6-8 Grünkohlblätter (je nach Größe)

In der Küche vorhanden:

Rapsöl, Salz und Kräutersalz, Currypulver, Gemüsebrühe, Zimt