

good food loop

Vegetareschen *Pot au feu*

Wat brauch ech?

- Geméis no Geschmaach a Saison (Wurzelgeméis, Broccoli, Wirsing, Kabes, Ėnnen, Bounen,...)
- Geméisfond
- Thymian
- Lorier
- Péiterséileg
- Salz an Pfeffer
- 1 Téiläffel graffkäregen Moschtert



Preparatioun

1. Geméisfond zum Kachen bréngen.
2. Geméis wäschen, shielen an kleng schneiden.
3. An den kachenden Fond ginn, Thymian, Péiterséileg an den Lorier dobäi ginn an kachen loossen. D'Geméis sollt nach Bess hunn.
4. *Pot au feu* an een Zoppenteller ginn a mat dem Moschtert wierzen.