

UNSERE VEGAN-VEGETARISCHE MITTAGSKARTE VOM 04.12. – 08.12.2018
DI – FR 12.00 – 14.30 UHR | SA AB 13.00 UHR



DIENSTAG

M'jeddera (Bulgur mit Berglinsen und Röstzwiebeln) mit ofengegartertem Broccoli, dazu bunter Salat & Joghurt (wahlweise vegan)

Rote-Beete-Cremesuppe mit Feigencouscous (vegan)

MITTWOCH

Gebratener Blumenkohl, Kartoffel und grüne Bohnen in arabisch-gewürzter Tomatensoße, dazu Bulgur & bunter Salat (vegan)

Eintopf aus Erbsen und Kichererbsen mit frischem Dill, Joghurt & Fladenbrot (wahlweise vegan)

DONNERSTAG

Ostasiatisches Pfannengemüse mit verschiedenen Pilzen und Karotten, dazu gedämpfte Edamame, Duftreis & Chinakohl-Gurken-Salat in Sesam-Chili-Honig-Dressing

Scharfer Kartoffel-Paprika-Eintopf mit Fladenbrot & Joghurt (nach Wunsch)

FREITAG

Gelbes Gemüsecurry mit Reis, frischem Koriander & buntem Salat (vegan)

Lasagne mit würziger Champignon-Karotte-Soja-Tomatensoße, dazu bunter Salat mit gerösteten Kernen

SAMSTAG AB 13.00 UHR

M'ala btatta (gebratene Kartoffeln mit Koriander) mit arabischem Reis & buntem Salat (vegan)



WEITERE LECKEREIEN

Mezze-Teller (ab 12.00 Uhr)

Mexikanischer Salat (mit Kidneybohnen, Mais und Avocado) & **Süßkartoffel-Sesam-Creme**, dazu Oliven, Kapernäpfel & Fladenbrot (vegan)

Suppe der Woche (ab 12.00 Uhr)
Erbsen-Zitronen-Cremesuppe, dazu Fladenbrot

ALLE GERICHTE AUCH ZUM MITNEHMEN!