

Vegetarische und vegane Alternativen

Kalt

Zucchinirollchen mit Hummus

*

Rote Linsenbällchen

*

Rucola Salat mit Pfifferlingen

*

Kichererbsen Salat mit Rauchtoufu oder Fetakäse

*

Hummus-Wrap mit Avocado, Paprika und Spinat

*

Fenchel-Orangen-Salat mit rosa Pfeffer

*

Gebackene Süßkartoffeln mit Bärlauchmus

*

Rote-Beete-Creme mit Kartoffelsticks

*

Dattel-Mandel-Minze-Couscous

*

Bruschetta mit Ziegenkäse und Balsamico-Feige

*

Geräucherter Tofu im Karottenmantel

*

Glasnudelsalat im Mangoldpäckchen

Warm

Grünkerntaler auf Lauchgemüse mit roter Beete

*

Tomatengnocchi mit Spinatcreme

*

Aubergine-Tomaten-Zwiebel-Auflauf mit Kräutersojasauce

*

Thai-Curry in Kokosmilch mit Tofu und Reis

*

Kartoffel-Wirsing-Roulade mit Zwiebelsauce

*

Karotten-Ingwer-Suppe mit Petersilienklößchen

*

Tofu-Gemüseragout in Bärlauchsauce