

Energiespendendes Mittagessen & hochwertiges Abendessen

Mineralstoffspendende Gemüsemahlzeiten:

- Zucchini mit Gemüsesauce und frischgeriebenem Parmesan
- Gemischte Gemüsesuppe mit grünen Kräutern
- Gedämpftes Gemüse mit geriebenen Mandeln, Haselnüssen oder Kürbiskernen
- Hokkaido-Kürbis mit Fisolen und Avocadosauce (Variante: statt Fisolen Brokkoli)
- Sauerkraut mit Kartoffeln und Roten Rüben
- Rotkraut mit Kartoffeln, Äpfeln, Zwiebeln und getrockneten Pflaumen
- Süßkartoffeln und Lauch gedünstet, mit Avocadosauce und Parmesan serviert
- Süßkartoffelscheiben im Rohr gebacken, dazu gedünsteter Brokkoli und Zwiebeln, sowie einer schmackhaften Avocadosauce
- Wirsing-Kohl und Karotten im Holzaufsatz gedünstet und mit Avocadosauce oder geriebenen Kürbiskernen serviert
- Fisolen, Karotten und Kartoffeln gedünstet dazu Avocadosauce und geriebenem Parmesan
- Gekochte Rote Rüben mit gedünsteten Karfiol (Blumenkohl) sowie Avocadosauce und geriebenem Parmesan
- Kürbis-Knödel mit Fisolen und Avocadosauce

Kohlehydratreiche Getreidegerichte:

- Gedünsteter Buchweizen mit buntem Gemüse und frischgeriebenem Parmesan
- Cous Cous mit Roten Rüben, dazu Kapern, Kren und Sauerrahmbutter
- Dinkelgrieß mit Roten Rüben und Pastinaken
- Dinkelspätzle, Karotten und Sauerkraut mit Pesto, Keimlingen und Hijikialgen, dazu geriebenen Parmesan

- Dinkelspätzle auf „süße Art“ mit Sauerrahmbutter Agavendicksaft und geriebenen Macadamianüssen verfeinert
- Dinkelschmarren mit Rosinen, dazu Pfirsichkompott, Brombeeren und Schlagobers
- Gerste, geschrotet und gedünstet mit Pastinaken, Roten Rüben und Champignons, dazu Kapern und etwas Käse
- Gedünstete Gerste mit feingeschnitten Karotten und Mangold
- Hirse mit Pilzen und Mangold, Karotten und Zwiebel, dazu Blauschimmelkäse
- Hirse, in dünne Scheiben geschnittene mitgegarte Karotten, mit gedünstetem Endiviansalat, Oliven und etwas Blauschimmelkäse
- Kamut, geschrotet und gedünstet mit gebratenem Apfel, Pfirsichkompott und Jostabeeren, dazu geriebene Haselnüsse
- Polenta mit Rote Rüben-Blätterspinat und etwas Käse
- Vollkorn-Reis mit Okraschoten und feingeschnittenem Rotkraut, dazu Avocado und frischen Parmesan
- Basmati-Reis mit Okra, rotem Paprika und Chicorée

Kräftigende & reinigende Teigwaren:

- Spaghetti mit Algen, Karotten, Oliven, feingeschnittenen Lauch und frischgeriebenem Parmesan
- Scharfe Spaghetti mit Knoblauch, Olivenöl und frischgediegenem Parmesan
- Conchiglie (muschelförmige, luftgetrocknete, italienische Spezialteigware) mit gekochten Roten Rüben, etwas rohem Sauerkraut und geriebenem Kren
- Fusilli (luftgetrocknete, italienische Spiralnudeln) mit rohem Sauerkraut, frischer Dille und Kapern und geriebenem Parmesan
- Conchiglie mit Apfel-Rote Rüben-Kren-Sauce, dazu Kapern und Parmesan
- Vollkorndinkelnudeln mit Zucchinisauce und geriebenem Parmesan
- Bandnudeln mit „Roter Überraschungssauce“, Parmesan und grünen Kräutern

Eiweißhaltige Hülsenfrüchte:

- Käferbohnen mit Karotten, Sellerie, Okra Zwiebel, und Parmesan
- Junge Erbsen mit Karotten, Kartoffeln und etwas Blauschimmelkäse

- Vogerlsalat (Feldsalat) mit Käferbohnen, Roten Rüben, Keimlingen, Knoblauch und kaltgepresstem Kürbiskernöl
- Kichererbsen mit Karotten, Kartoffeln, Zwiebel, Okra und etwas Pfefferoni
- Linseneintopf mit Linsen aus Pantelleria buntem Gemüse und geriebenem Parmesan
- Fave (getrocknete italienische „Saubohnen“), Gemüse der Saison, dazu frischgeriebenem Parmesan
- Pikanter Fave- Eintopf mit schmackhaftem Wurzelgemüse, sowie gedörrten Pflaumen und mit Rotwein verfeinert; dazu Parmesan
- Bohnengulasch mit Borlotti (italienische Wachtelbohnen) mit Zwiebeln, Kartoffeln, roter Paprika und Dörripflaumen
- Occhio nero (spezielle italienische weiße Bohnen) mit Gemüse der Saison und geriebbem Parmesan
- Getrocknete Spalterbsen mit gedünsteten Karotten, getoastetem Brot und Blauschimmelkäse

Exotisches & Gerichte der Saison:

- Schwarzwurzeln mit einer gedämpften grünen Gemüseart (Lauch, Kohl oder Kohlsprossen) und Avocadosauce.
- Maroni mit Sauerkraut und Roten Rüben
- Karfiol (Blumenkohl) mit Karotten püriertem Mangold oder gedünsteten und gemixten Endiviensalat
- Dinkelreis mit Beerlauch- Pürée, Champignons und Roten Rüben
- Pastinaken mit Chicoree und Roten Rüben – dazu Gorgonzola-Rahm-Crème.
- Rotkraut mit Lauch, dazu heurige Erdäpfel und gedünstete Äpfel
- Grüner, zarter Spargel mit gedünsteten Karotten, getoastetem Brot und Avocadosauce
- Artischocke, schonend gekocht und mit Avocadosauce, sowie Parmesan serviert

Über den Gesundheitswert der einzelnen Angebote und den idealen „Genusszeitpunkt“
(ob als Mittags- oder Abendmahlzeit)

gebe ich bei Ihrer Bestellung gerne
Auskunft.

Zu Ihrer Information: Die Avocadosaucen werden von mir auf die verschiedensten Arten zubereitet, auch andere Saucen, wie z.B. Topfen- oder Gorgonzolasaucen, serviere ich gerne zu den einzelnen Gerichten