

Basisches Menü

Montag / Monday

Frühstück / Breakfast

Haferbrei mit Mandeln, Blaubeeren und Erdnussbutter
Oat porridge with almond, blueberries and peanut butter

Geschmorter Sellerie-Smoothie
Stewed celery smoothie

Saisonaler Fruchtsalat (geschmort)
Seasonal stewed fruit salad

Mittagessen / Lunch

Gurken-Gazpacho mit Chili
Cucumber gazpacho with chili pepper

Gegrillte Austernpilze mit Avocado und Zitrone
Grilled oyster mushrooms with avocado and lemon

Limettensorbet mit Kürbiskernöl
Lime sorbet with pumpkin seed oil

Abendessen / Dinner

Saisonaler gemischter Salat
Seasonal mixed salad

Dienstag / Tuesday

Frühstück / Breakfast

Mandeljoghurt mit Walnüssen und Bio-Honig
Almond yogurt with walnuts and organic honey

Spinatsalat mit Avocado und Kirschtomaten
Spinach leaf salad with avocado and cherry tomatoes

Geschmorte Marillen

Stewed apricots

Mittagessen / Lunch

Pilzsuppe mit Spinat und Chili-Flocken
Mushroom soup with spinach and chili flakes

Zucchini-Pasta mit getrockneter Tomatensauce
Zucchini pasta with sundried tomato sauce

Feigen-Brownie mit Zitronensorbet

Fig brownie with lemon sorbet

Abendessen / Dinner

Linsensuppe mit gerösteten Kirschtomaten
Lentil soup with roasted cherry tomatoes

Mittwoch / Wednesday

Frühstück / Breakfast

Proteinriegel mit regionalen getrockneten Feigen

Protein bar with dried figs from the region

Gurken-, Paprika- und Karottensticks mit Schnittlauch-Dressing

Cucumber, red pepper and carrot batons with chives dressing

Rote-Früchte-Super-Bowl

Red fruit super bowl

Mittagessen / Lunch

Polentasuppe mit Kräutern

Polenta soup with green herbs

Buchweizen-Risotto mit Sonnenblumenragout

Buckwheat risotto with sunflower ragout

Pfirsichkompott mit Zitronensorbet und Minze

Peach compote with lemon sorbet and mint

Abendessen / Dinner

Kürbissuppe mit eingelegtem Kürbis und Sojajoghurt

Pumpkin soup with pickled pumpkin and soy yogurt

Donnerstag / Thursday

Frühstück / Breakfast

Haferpudding mit Sesam und Pfirsich

Oat pudding with sesame and peach

Karotten-Blaubeer-Smoothie

Carrot smoothie with blueberry

Geschmorte Melone mit Walnüssen

Stewed melon with walnuts

Mittagessen / Lunch

Süßkartoffelsuppe mit schwarzem Sesam

Sweet potato soup with black sesame

Geschmorter Rotkohl mit Brokkoli und Kreuzkümmel

Stewed red cabbage with broccoli and cumin seeds

Kokos-Reispudding

Rice coconut pudding

Abendessen / Dinner

Kartoffelsuppe mit gerösteten Zwiebeln und frischem Trüffel

Potato soup with roasted onion and fresh grated truffle

Freitag / Friday

Frühstück / Breakfast

Tofu-Rührei mit Pilzen, Spinat und gerösteten Kirschtomaten
Scrambled tofu with mushrooms, spinach and roasted cherry tomatoes

Avocado-Smoothie mit Leinsamen
Avocado smoothie with linseed

Zwetschken-Bowl mit Blaubeeren und Honig
Plum bowl with blueberries and honey

Mittagessen / Lunch

Ajo Blanco mit Mandelblättchen und weißen Trauben
Ajo blanco with almond flakes and white grapes

Rohkost-Gemüse mit Pinienkernpaste
Baby vegetable crudités with pine nut paste

Haferpudding mit Erdnuss und Kakao
Oat pudding with peanut and cocoa

Abendessen / Dinner

Kichererbsen-Eintopf mit Spinat
Chickpeas stew with spinach

Samstag / Saturday

Frühstück / Breakfast

Quinoa-Bowl mit Apfel, Kokosflocken und Zimt
Quinoa bowl with apple, coconut flakes and cinnamon

Buchweizen-Palatschinken mit Honig und Walnüssen
Buckwheat pancakes with honey and walnuts

Saisonaler Fruchtsalat
Seasonal stewed fruit salad

Mittagessen / Lunch

Blumenkohlsuppe mit Vanille
Cauliflower soup with vanilla essence

Auberginensteak mit Kräuterpesto und Kürbiskernöl
Eggplant steak with herb pesto and pumpkin seed oil

Tofu-Cremeux mit Beeren
Tofu cremeux with mixed berries

Abendessen / Dinner

Erbsensuppe mit Süßkartoffeln
Green pea soup with sweet potatoes

Sonntag / Sunday

Frühstück / Breakfast

Guacamole mit Chili und hausgemachten Gemüsechips

Guacamole with chili and homemade vegetable chips

Kirschtomatensalat mit Basilikum und Olivenöl

Cherry tomato salad with basil and extra virgin olive oil

Trauben mit getrockneten Feigen und Nüssen

Grapes with dried figs and nuts

Mittagessen / Lunch

Tomatensuppe mit Avocado, Mais und gerösteten Haselnüssen

Tomato soup with avocado, corn and roasted hazelnut

Brokkoli-Sauté mit Rosenkohl, Zuckerschoten und Paprika

Broccoli sauté with Brussels sprouts, sugar peas and red bell pepper

Mandel-Panna Cotta mit Vanille

Almond panna cotta with vanilla essence

Abendessen / Dinner

Selleriesuppe mit gerösteter Frühlingszwiebel und Haselnüssen

Celery soup with roasted green onion and hazelnut