



Speisen 1.7.25 - 4.7.25

An allen Tagen frische Salate

Klein € 6,50 Sattmacher € 12,00

vegan | bio

Wochensuppe:

Moosfelder Tomatensuppe

€ 6,50 | bio | glutenfrei | vegan

Wochenbowl:

Mafè Bowl

Senegalesischer Erdnusseintopf | Hirse |

weiße Bohnen | Bunte Marktsalate

€ 14,00 | bio | glutenfrei | vegan

Mafé ist ein traditioneller westafrikanischer Erdnusseintopf, der vor allem in Senegal, Mali und Gambia verbreitet ist. Ursprünglich stammt das Gericht aus der Küche der Mandinka- und Bambara-Völker, die hauptsächlich in Mali, Gambia, Guinea und Senegal leben. In seiner vegetarischen Form ist Mafé besonders in Städten und bei Fastenzeiten beliebt. Die europäisch angepasste Variante wird mit Hirse und weißen Bohnen zubereitet, was sie besonders sättigend und eiweißreich macht. Der Eintopf hat eine cremige Konsistenz mit nussigem, leicht scharfem Geschmack. Mafé wird typischerweise mittags oder abends gegessen und mit einer stärkereichen Beilage serviert – in diesem Fall Hirse statt Reis oder Fufu. Auch außerhalb Afrikas ist vegetarisches Mafé heute ein geschätztes, vielseitiges Gericht.

Tagesessen Dienstag 1.7.25

Gefüllte Zucchini | Reis | Currysoße

Aprikosenchutney

€ 13,00 | bio | glutenfrei | vegan

Tagesessen Mittwoch 2.7.25

Hausgemachte Dinkelspätzle mit

Paprikagemüse

€ 13,00 | bio

Tagesessen Donnerstag 3.7.25

Rosmarinkartoffeln mit mariniertem

Blechgemüse, dazu Kräuterdip

€ 13,00 | bio | glutenfrei |

auf Wunsch vegan

Tagesessen Freitag 4.7.25

Sommerliche Gemüselasagne

€ 13,00 | bio

Samstag 5.7.25 – geschlossen

Nicht satt geworden? Dann bitte einfach melden!

Alles auch zum Mitnehmen in Rebowl

Allergene erfragen Sie bitte an der Kasse

Die Küchenschelle | Hochmaiengasse 14

78628 Rottweil | Tel 0741 48 001 612