

Speisen 23.3.26 - 27.3.26



Täglich Marktfrischer Salat und Tagessuppe (siehe Aushang)

Wochenbowl:

Attilas kriegerische Hirse Bowl

Hirse | Süßkartoffel | Dip
Kidneybohnen | Bunte Salate vom
Wochenmarkt

€ 14,00 | bio | glutenfrei | vegan

Während das Römische Reich auf prunkvollen Weizen setzte, wählte Attila der Hunne die Hirse als sein strategisches Kraftpaket. Der Historiker Priskos berichtet erstaunt von einem kaiserlichen Bankett im Jahr 448 n. Chr.: Während die römischen Gäste von Silberplatten schlemmten, aß der gefürchtete Herrscher demonstrativ Hirsebrei von einem einfachen Holzteller.

Die Hirse machte Attila politisch und militärisch unabhängig: Im Gegensatz zu Weizen, der komplexe Bewässerungssysteme und eine sesshafte, schutzbedürftige Landwirtschaft erfordert, wächst Hirse in nur 60 Tagen und gedeiht selbst auf kargen Steppenböden. Dies erlaubte den Hunnen eine nomadische Autonomie; sie waren nicht auf die starren Versorgungswege oder die besetzten Kornkammern der Römer angewiesen. Wer Hirse sät, bleibt beweglich und unbesiegbar. Mit einer Hirsebowl genießt man also eine echte Krieger-Mahlzeit.

Tagesessen Montag 23.3.26

Grünkerngratin | Lauch |
Paprika | Mozzarella
€ 13,00 | bio

Tagesessen Dienstag 24.3.26

Polenta | Kohlrabi vom Blech |
Rosmarinjus | Sauerrahm |
geröstete Sonnenblumenkerne
€ 13,00 | bio | glutenfrei |
auf Wunsch vegan

Tagesessen Mittwoch 25.3.26

Frau Porsches hausgemachte
Käsespätzle | Schweizer Bio Bergkäse
von der Alm | Schmelzzwiebeln |
Blattsalat
€ 14,00 | bio

Tagesessen Donnerstag 26.3.26

Kapstädter Bobotie | überbackene
Linsen | gelber Basmatireis |
Bananen | Chutney
€ 13,00 | bio

Freitag 27.3.26

Kartoffelecken | veganes Gyros |
Blechgemüse | Avocado-Dip
€ 14,00 | bio | vegan

Nicht satt geworden? Dann bitte einfach melden!
Alles auch zum Mitnehmen in Rebowl
Allergene erfragen Sie bitte an der Kasse