

Speisen 21.4.26 - 24.4.26



Täglich Marktfrischer Salat und Tagesuppe (siehe Aushang)

Wochenbowl:

Quinoa Bowl

Quinoa | Chili sin carne | geröstete Sonnenblumenkerne | Dip | Marktfrische Salate

€ 14,00 | bio | glutenfrei | vegan

Quinoa trotz vielen extremen Bedingungen! In den Anden wächst das Pseudogetreide auf bis zu 4.000 Metern Höhe bei dünner Luft, kargen Böden und starken Frostperioden. Aufgrund dieser Robustheit und der langen Transportwege wird Quinoa mittlerweile auch erfolgreich in Deutschland kultiviert. Heimischer Anbau schont die Umwelt, auch wenn der Geschmack oft etwas milder ausfällt als beim südamerikanischen Original.

Historisch erlebte Quinoa auch dunkle Zeiten: Während der spanischen Eroberung im 16. Jahrhundert wurde der Anbau unter Strafe verboten. Die Besatzer wollten die indigene Bevölkerung schwächen, indem sie ihnen ihr wichtigstes Grundnahrungsmittel entzogen. Erst Jahrhunderte später trat die „Mutter aller Körner“ ihren weltweiten Siegeszug an und wird heute als nachhaltiges Superfood geschätzt, das selbst unter schwierigsten klimatischen Bedingungen gedeiht.

Tagesessen Dienstag 21.4.26

Kartoffelbrei | Rahmspinat |
Spiegelei
€ 13,00 | bio | glutenfrei

Tagesessen Mittwoch 22.4.26

Nasi Goreng | Reis | Gemüse | Tofu
Cashew | Bundzwiebeln | Petersilie
€ 13,00 | bio | glutenfrei | vegan

Tagesessen Donnerstag 23.4.26

Spaghetti mit Karottenpesto |
getrocknete Tomaten | geröstete
Sonnenblumenkerne | mit oder ohne
Parmesan
€ 13,00 | bio | auf Wunsch vegan

Freitag 24.4.26

Buchweizenrisotto | Rote Bete vom
Blech | Sauerrahmdip
€ 13,00 | bio | glutenfrei

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