

Speisen 14.9.26 - 18.9.26

**Täglich Marktfrischer Salat
und Tagessuppe** (siehe Aushang)



Wochenbowl:

Karamellisierte Kürbis-Tomaten-Bowl

Buchweizen | Kürbis-Tomaten vom
Blech | marinierte Belugalinsen |
Gurkenraita | Frische Salate vom
Wochenmarkt

€ 14,50 | bio | weitgehend glutenfrei |
vegan

Sheet Pan Meals – das Kochen auf einem einzigen
Backblech – sind das perfekte Zusammenspiel aus
kulinarischer Physik und sympathischer
Pragmatik.

In den 2010er-Jahren stieg das Prinzip in den USA
zum riesigen Food-Trend auf. Der Grund dafür
war so genial wie simpel: pure Faulheit. Es
versprach maximalen Geschmack bei minimalem
Spülaufwand.

Das Geheimnis liegt in der trockenen Hitze des
Ofens ab 140 °C. Statt im Wasser zu verwässern,
verdampft auf dem Blech die Feuchtigkeit. Die
Maillard-Reaktion setzt ein, natürlicher Zucker
karamellisiert und Nährstoffe bleiben versiegelt.
Sogar austretende Säfte verbinden sich direkt auf
dem Metall mit Öl zu einer intensiven Sauce.

Wichtigster Kniff: Genügend Platz lassen! Wenn
das Blech überladen ist, dünstet das Gemüse im
eigenen Dampf, statt knusprig zu rösten.

Tagesessen Montag 14.9.26

Kadu Burani (afghanischer Kürbis) |
Basmatireis | Minzdip
€ 13,00 | bio | auf Wunsch vegan |
vorwiegend glutenfrei

Tagesessen Dienstag 15.9.26

Hausgemachte Küchenschellen
Dinkel-Spätzle | schwäbische
Alblinsen | Brattofu
€ 14,00 | bio

Tagesessen Mittwoch 16.9.26

Mediterrane Polenta mit Oliven &
Walnusskerne | Ratatouille |
Kräuterpesto
€ 13,00 | bio | vegan |
vorwiegend glutenfrei

Tagesessen Donnerstag 17.9.26

Kichererbsencurry | Basmatireis |
Cashew | frische Korianderblätter
€ 13,00 | bio | vegan |
vorwiegend glutenfrei

Tagesessen Freitag 18.9.26

Kartoffelgratin (Bergkäse) |
Apfelrotkraut geröstete Mandeln
€ 14,00 | bio | vorwiegend glutenfrei

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