

Speisen 5.10.26 – 8.10.26

Täglich Marktfrischer Salat und Tagessuppe (siehe Aushang)



Wochenbowl:

Orientalische Pilaw Bowl

Hirsepilaw | Ofenkarotten | Hummus |
geröstete Mandeln | Marktfrische Salate
€ 14,50 | bio | vegan |
weitgehend glutenfrei

Pilaw ist ein traditionelles Getreidegericht aus dem Orient, Zentralasien und dem Balkan. Es zeichnet sich durch seine spezielle Zubereitungsart aus. Reis, Hirse oder Bulgur werden zunächst in Fett mit Zwiebeln und orientalischen Gewürzen wie Kreuzkümmel oder Kardamom angeschwitzt. Anschließend gart das Korn abgedeckt in genau bemessener Brühe, bis es die Flüssigkeit vollständig aufnimmt. Das Ergebnis ist ein aromatischer, körnig-lockerer Pilaw. Der Name stammt vom persischen Wort *Polow* (پلو) ab und verbreitete sich über das Türkische *Pilav* weltweit. Im Orient ist Pilaw seit Jahrhunderten ein kulinarisches Hauptelement, das oft mit Nüssen, Trockenfrüchten, Kichererbsen oder Fleisch verfeinert serviert wird.

Tagesessen Montag 5.10.26

Eier in Senfsoße | Salzkartoffeln |
Lauch-Karotten-Gemüse
€ 13,00 | bio

Tagesessen Dienstag 6.10.26

Westafrikanisches Mafe | Basmatireis
gerösteter Sesam | gehackte Kräuter
€ 13,00 | bio | vegan |
auf Wunsch glutenfrei

Tagesessen Mittwoch 7.10.26

Grünkernküchle |
Auberginengemüse | Sauerrahmdip
€ 13,00 | bio

Tagesessen Donnerstag 8.10.26

Grüne Paprika mit Linsen-
Quinoafüllung | Zucchini-Tomaten-
Gemüse | geriebener Bergkäse
€ 14,00 | bio | ohne Käse vegan |
vorwiegend glutenfrei

Tagesessen Freitag 9.10.26

Kürbislasagne Tomatensoße
€ 13,00 | bio

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