

Speisen 26.10.26 – 29.10.26

Täglich Marktfrischer Salat und Tagessuppe (siehe Aushang)



Wochenbowl:

Die orangene Bowl

Süßkartoffel- Kürbis-Röstgemüse |
Erdnusssoße | Räuchertofu |
Marktfrische Salate vom Rottweiler
Wochenmarkt

€ 14,50 | bio | vegan |
weitgehend glutenfrei

Die leuchtend orange Farbe von Süßkartoffeln
und Kürbissen ist das Werk der Natur.

Verantwortlich dafür sind unter anderem
Carotinoide, eine Gruppe natürlicher
Pflanzenfarbstoffe. Einer ihrer bekanntesten
Vertreter ist Beta-Carotin, auch Provitamin A
genannt. Unser Körper kann daraus Vitamin A
bilden, das wir unter anderem für den
Sehvorgang benötigen.

Erstaunlich: Beta-Carotin steckt auch in grünem
Gemüse wie Spinat. Dort wird seine orangegelbe
Farbe vom grünen Chlorophyll überdeckt.
Süßkartoffel und Kürbis zeigen uns dagegen ganz
offen, was in ihnen steckt. Ein wenig Öl bei der
Zubereitung hilft unserem Körper, das fettlösliche
Beta-Carotin aufzunehmen. So verbindet sich die
intensive Farbe auf dem Teller mit einem
interessanten Einblick in die Pflanzenwelt.

Tagesessen Montag 26.10.26

Käsekartoffeln | Butter-Salbei-Wirsing
| geröstete Walnüsse

€ 13,00 | bio | weitgehend glutenfrei

Tagesessen Dienstag 27.10.26

Quinoa | Wurzelgemüse-weiße
Bohnen-Chili | Bananenketchup

€ 13,00 | bio | vegan |
weitgehend glutenfrei

Tagesessen Mittwoch 28.10.26

Südafrikanisches Bobotie | Linsen |
Reis | Banane | Chutney

€ 14,00 | bio

Tagesessen Donnerstag 29.10.26

Herbstliche Pilzlasagne

€ 13,00 | bio

Freitag 30.10.26

Heute bleibt die Küchenschelle
geschlossen

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