Speisen 2.11.26 – 6.11.26

die Küchenschelle
FRAU PORSCHE KOCHT.

Täglich Marktfrischer Salat und Tagessuppe (siehe Aushang)

Wochenbowl:
Die Granatapfel-Crunch Bowl
Bunte Buchweizenpfanne | Avocadosalat | geröstete Kichererbsen | geröstete Walnüsse | Granatapfelkerne
Marktfrische Salate vom Rottweiler Wochenmarkt
€ 14,50 | bio | vegan | weitgehend glutenfrei

Feuriges Rot, pure Frische und der ultimative Biss: Granatapfelkerne sind echte Nährstoff-Kraftpakete. Botanisch gesehen zählt der Granatapfel (*Punica granatum*) zu den Weidegewächsen und gilt seit Jahrtausenden im Vorderen Orient als Symbol für Leben und Fruchtbarkeit. Unter der lederigen Schale verbergen sich unzählige essbare Samen (*Arilli*), die bei jedem Bissen förmlich explodieren. Ihr unverwechselbares Profil vereint eine feine, belebende Säure mit dezent süßen Nuancen. Ernährungsphysiologisch überzeugen sie durch einen besonders hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen – allen voran antioxidativen Polyphenolen und Punicalagin – sowie wertvollem Vitamin C, Kalium und Ballaststoffen.

Tagesessen Montag 2.11.26
Risotto | Zucchini | Rote Bete | Rosmarin | Feta | Walnusspesto
€ 13,00 | bio | weitgehend glutenfrei

Tagesessen Dienstag 3.11.26
Vollkorn Spaghetti | Kürbissoße | getrocknete Tomaten | Parmesan | geröstete Sonnenblumenkerne |
€ 13,00 | bio |auf Wunsch vegan

Tagesessen Mittwoch 4.11.26
Grünkernküchle | Spitzkohlgemüse | Kräuter-Dip
€ 13,00 | bio

Tagesessen Donnerstag 5.11.26
Gefüllte Zuccini | Hirse | Tomaten-Paprikasugo | Sesamcrumble
€ 13,00 | bio | vegan | weitgehend glutenfrei

Freitag 6.11.26
Kartoffelstampf | Oliven | Kapern | Austernpilze | Gemüse | Tahinsoße
€ 14,00 | bio | vegan | weitgehend glutenfrei

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