Speisen 23.11.26 – 27.11.26

Täglich Marktfrischer Salat und Tagessuppe (siehe Aushang)

Wochenbowl:
Chakalaka Bowl
Goldener Reis | Chakalaka | Linsen |Chutney | Bunter Salat vom Rottweiler Wochenmarkt
€ 14,50 | bio | vegan
weitgehend glutenfrei

Chakalaka entstand in den Townships Südafrikas, besonders rund um Johannesburg und Soweto. Eine verbreitete Erzählung verknüpft das würzige Gericht mit Arbeiter- und Bergarbeiterküchen, in denen aus günstigen, gut haltbaren Zutaten ein kräftiges Gemüse- und Bohnenrelish entstand. Frühe schriftliche Belege sind selten, weshalb mehrere Entstehungsgeschichten nebeneinander existieren. Auch die Herkunft des Namens ist nicht eindeutig geklärt; diskutiert werden Einflüsse aus südafrikanischen Sprachen, Begriffe wie Chakala im Sinn von „alles gut machen“ sowie informelle Straßen- und Township-Sprache. Im Alltag gehört Chakalaka fest zum Braai, dem südafrikanischen Grillen, und begleitet dort Maisbrei, Reis, Brot oder Fleisch. Je nach Haushalt, Region und Anlass variieren Schärfe, Gemüseauswahl und Konsistenz deutlich

Tagesessen Montag 23.11.26
Spaghetti | Linsenbolognese | gebratene Shiitake Pilze | geröstete Sonnenblumenkerne | Parmesan
€ 13,00 | bio | auf Wunsch vegan

Tagesessen Dienstag 24.11.26
Veggieburger | Bohnen Patties | Butterkäse | hausgemachte Majo | Kartoffelecken
€ 13,00 | bio | auf Wunsch vegan

Tagesessen Mittwoch 25.11.26
Mit Spinat & Käse gefüllte Pfannkuchen
€ 13,00 | bio

Tagesessen Donnerstag 26.11.26
Afrikanische Schmorpfanne | Hirse Erdnüsse | frische Kräuter
€ 13,00 | bio | vegan | weitgehend glutenfrei

Tagesessen Freitag 27.11.26
Buchweizenrisotto | Sauerrahm | Röstzwiebeln | Ei
€ 14,00 | bio | weitgehend glutenfrei

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