

Speise-Karte - veganes mediterranes Büffet am 26.07.2020 von 11 bis 14 Uhr

Warme Speisen

Muschelnudeln (Conchiglioni) mit Tofu-Pesto-Füllung:

Muschelnudeln (Weizen, Wasser), Zwiebel, Knoblauch, Olivenöl, Tomaten, Salz, Pfeffer, Oregano, Seidentofu, Mandeln, Bärlauch

Antipastiplatte:

Zwiebeln, Balsamico, Rote-Bete-Saft, Agavendicksaft, Olivenöl, Pfeffer, rote Paprika, Aubergine, Zucchini, grüner Spargel (falls es den noch gibt), Karotte, Knoblauch, Olivenöl, schwarze Oliven, Salz, Ciabatta

Pesto-Lasagne:

Lasagne-Nudelblätter, Aubergine, Zucchini, Paprika, Olivenöl, Pflanzenmargarine, Salz, Zwiebel, Knoblauch, Oliven, Kapern, Tomatensoße, Cashewkerne, Pflanzendrink, Mehl, Hefeflocken, Zitrone, Pinienkerne, Basilikum, Hefeflocken, Pfeffer

Risotto:

Risottoreis, Zucchini, Aubergine, Paprika, Pilze, Karotten, Hefeflocken, Gemüsebrühe, Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft, Öl, Mandelmus, Salz, Pfeffer

Paprika-Kritharaki-Nudeln (aus Hartweizengrieß, sieht aus wie Reis) mit gebr. Auberginen:

Paprika gelb, grün, rot, Lauch, Auberginen, Zwiebel, Knoblauch, Olivenöl, Kardamom, Chiliflocken, Curry, Sojajoghurt, Petersilie, Salz, schw. Pfeffer, Cayennepfeffer

Spanakopita (Griechischer Spinatstrudel): Dinkelmehl, Weizengrieß, Wasser, Spinat, Zwiebel, Seidentofu, Salz, Pfeffer, Öl

Pizza mit Pilzen: Weizenmehl, Salz, Olivenöl, Hefe, Tomatensauce, Zwiebel, Pilze, Petersilie, Paprika

Kalte Speisen

Tomatencrostini: Ciabatta, Tomaten, Knoblauch, Olivenöl, Basilikum, Salz, Pfeffer

Paprika-Salat: Tomate, Knoblauch, Paprika, Olivenöl, Oregano oder Basilikum, Oliven oder Kapern, Zitrone

Tomaten-Granatapfelsalat:

dunkles Brot, Olivenöl, Zitrone, Rohrohrzucker, Salz, Pfeffer, Mini Tomaten, kleine rote Zwiebeln, Petersilie, Minze, Granatapfelkerne, kleine Salatblätter

Rote-Beete-Salat mit Süßkartoffeln u. Zwiebeln:

Süßkartoffel, Knoblauchzehen, Olivenöl, Pfeffer, Rote Beete, kleine rote Zwiebeln, Weißweinessig, scharfe Chilisauce, grüne Erbsen, Minzeblätter, Mangold, Basilikum, gemischte Nüsse

Griechischer Salat mit Vegan-Feta: Feta, rote Zwiebel, Tomate, Gurke, schwarze Oliven, Avocado, Olivenöl, Zitrone, Agavensirup, Salz, Pfeffer und mediterrane Gewürze

Antipasti-Platte:

kleine Zwiebeln, dunkler Balsamicoessig, rote Beete Saft, Agavendicksaft, Olivenöl, rote Paprika, Aubergine, Zucchini, Spinat, Karotte, Knoblauchzehen, Olivenöl, schwarze Oliven ohne Stein, schwarzer Pfeffer

Caprese: veganer Mozzarella, Tomaten, Olivenöl, Basilikum

Nachtisch und Kuchen

Tiramisu:

Mandeldrink, Sonnenblumenöl, Vanillezucker, Zucker, Mandeln, Mehl, Mondamin, Backpulver, Agavendicksaft, Schlagfix, Zitrone, Espresso, Kakao

Zabaione: Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Sojasahne, Marsala, Kurkuma, Puderzucker, Biozitrone, Zitronenmelisse

Früchte-Joghurt-Käsekuchen mit Streuseln:

Dinkel-Mehl, Haselnüsse, Mandeln, Zucker, Vanille, Backpulver, Kichererbsenmehl, Kirschen, Johannisbeeren, Äpfel, Zitrone, Vanillepudding, Sojajoghurt, Zimt

Bisquit-Obstkuchen: Mandeldrink, Sonnenblumenöl, Albaöl, Vanillezucker, Zucker, Zitronenaroma, gemahlene Mandeln, Mehl, Mondamin, Backpulver, Obst