



Unser vegetarisches Catering-Angebot für Sie:

Alle Speisen werden hausgemacht und aus besten Bio-Zutaten hergestellt !!!

Stand März 2011

Mit Erscheinen der neuen Preisliste verlieren alle bisherigen ihre Gültigkeit.

Dicke Suppen/ Eintöpfe

(...hier eine kleine Auswahl! Mehr saisonale Angebote erhalten Sie gerne auf Anfrage)

- Berglinsen-Suppe mit Kartoffeln, Mangold und Schwarzkümmel^{°^}
- Orientalischer gelber Linsen Dhal mit Kokosmilch und Zitronenblättern^{°^}
- Linsen-Tomaten-Eintopf mit mediterranen Kräutern
- "Borschtsch" (russische Kohlsuppe mit Rote Bete-Streifen und Champignons)^{°^}
- Kichererbsen-Curry- Eintopf mit Karotten und Kochbananen ^{°^}
- Minestrone mit Gemüse der Saison (nach Wunsch mit Nudeleinlage; auch glutenfrei möglich)
- Chili con Seitan[°]
- Mediterrane Röstgemüsesuppe^{°^}
- Kohlrabi-Kartoffelsuppe mit Kokosmilch, Estragon und Koriander
- Deftiger Erbseneintopf mit Seitan-Hack [°]

Vorspeisen-Portion:	300 ml	<u>3,50 €</u>
Hauptspeisen-Portion:	450 ml	<u>4,50 €</u>
	inkl. belegtem Vollkornbrot mit hausgemachten Aufstrichen [°]	<u>5,50 €</u>

Delikate (Creme-)Suppen

(...hier eine kleine Auswahl! Mehr saisonale Angebote erhalten Sie gerne auf Anfrage)

- Spinatcremesuppe mit Kardamom^{°^}
- Sellerie-Birnen-Cremesuppe^{°^}
- Kürbis-Birnen-Cremesuppe mit winterlichen Gewürzen
- Karottencremesuppe mit Ingwer und Orange^{°^}
- Kürbiscremesuppe mit Ingwer und Orange
- Karotten-Apfelcremesuppe mit Kokosmilch^{°^}
- Pastinakencremesuppe mit Zitronenblättern^{°^}
- Lauch-Kartoffelcremesuppe mit Cashewkernen^{°^}
- Champignonscremesuppe mit Rosmarin^{°^}
- Gazpacho[°] (nur im Sommer)^{°^}
- Frische Tomatencremesuppe (nur im Sommer)^{°^}

Vorspeisen-Portion:	300 ml	<u>3,50 €</u>
Hauptspeisen-Portion:	450 ml	<u>4,50 €</u>
	inkl. belegtem Vollkornbrot mit hausgemachten Aufstrichen [°]	<u>5,50 €</u>

° = vegane Speisen (frei von Milchprodukten, Ei oder Honig)

^ = ohne glutenhaltiges Getreide gebacken, Spuren von Gluten können betriebsbedingt nicht zu 100% ausgeschlossen werden.

Salate & Rohkost

- Karotten-Apfel-Rohkostsalat mit gerösteten Mandeln^{o^}
- Rote Beete-Apfel-Rohkostsalat mit Anis^{o^}
- Marmorbohnen-Salat griechischer Art, mit roten Zwiebeln, Gurken, getrockneten und frischen Tomaten, Schafsfeta[^]
- Quinoa-Salat mit roter Paprika, jungen Erbsen und gerösteten Walnüssen^{o^}
- Geschmorter deftiger Karottensalat mit Zwiebeln und Thymian^{o^}
- Gestiftelter orientalischer Zucchini Salat mit frischer Ingwerwurzel^{o^}
- Marinierte Champignons in mediterraner Orangenvinaigrette auf grünem Salatbett^{o^}
- Rucola-Salat mit Schafskäse und Tomaten[^]
- Tomaten mit Mozzarella, frischem Basilikum, Olivenöl und Crema di Balsamico[^]
- Schichtsalat (ab 10 Portionen) mit Ei, Rote Bete, Karotten, Gewürzgurken und veganer Mayonnaise[^]
- Rohkoststicks nach Saison, mit verschiedenen Dipps^{o^}
- Grüne Salatvariation mit vielen frischen Kräutern, Gurken, Paprika, Radieschen etc.^{o^} mit Dressing Ihrer Wahl

pro Portion: 4,50 €

Hausgemachte Dressings (alle vegan):

Sojajoghurt-Dressing mit Minze und Petersilie, Sojajoghurdressing mit Dill, Senf-Meerrettich-Dressing, Himbeer-Lavendel-Dressing, Orangen-Kräuter-Vinaigrette, Curry-Mandel-Dressing, Mandel-Petersilien-Dressing, mediterranes Tomatendressing

- Zsatziki indischer Art mit Gurken, frischem Koriander und Orientgewürzen (wahlweise mit Sojajoghurt^{o^})
pro Portion 3,00 €

Deftiges

- Grünkern-Gemüse-Lasagne pro Portion 6,50 €
- Orientalischer Linsen-Nuss-Braten mit Bananenchutney^o (ab 10 Portionen) 4,50 €
- Mediterraner Linsen-Nuss-Braten an Tomatensoße^o (ab 10 Portionen) 4,50 €
- Bunter Gemüseauflauf der Saison[^] 6,50 €
- Kartoffel-Gratin[^] 6,50 €
- Quiche Loraine mit pikanten Seitan-Hanf-Knackern 28,00 €
- Broccoli-Lauch-Quiche 28,00 €
- Quiche mit Champignons, getrockneten Tomaten und Oregano 28,00 €
- Quiche-Muffin (1 Stück) 2,90 €
- Gemüsecurry mit Kokosmilch[^] 6,00 €
- Gemüsecurry mit Kichererbsen und Kokosmilch[^] 6,00 €
- Mediterranes Röstgemüse[^] 6,00 €
- Gebackter Pfannkuchenstrudel gefüllt mit Sauerkraut u. Seitan (auch vegan ohne Ei möglich) 6,50 €
- 1 Buchweizen^{^-} oder Dinkelpfannkuchen^o gefüllt mit:
sahniger Champignon-Lauchfüllung^{^o}, pikanter Karotten-Nuss-Füllung^{^o},
mediterraner Gemüsefüllung mit Paprika^{^o} oder Mangold-Käse-Füllung[^] 6,50 €
- 1 Tofu-Paprika-Zwiebel-Spieß mit Tomatendipp und mediterranen Kräutern^{o^} 2,90 €

Beilagen

- Gold-Hirse^o
- Vollkornreis^o
- Jasminreis^o
- Jasmin-Zitronenreis^o
- Buchweizen
- Buchweizen mit Liebstöckel^o
- Quinoa^o
- Quinoa mit Curry^o
- Orientalischer Gewürz-Vollkornreis^{o^} pro Portion 3,00 €

Beilagen

- mit geröstetem Sesam
 - mit gerösteten Sonnenblumenkernen
 - mit gerösteten Mandeln
 - mit gerösteten Walnüssen 3,50 €
- Backkartoffeln mit geröstetem Sesam, gerösteten Sonnenblumenkernen, Schwarzkümmel oder Rosmarin^{o^} 4,50 €

Fingerfood

- 1 Zucchinirollchen mit Feta-Bärlauch Farcé[^] 1,80 €
- Grünkernbratling^o + Senf-Meerrettich-Dipp^o 1,80 €
- Buchweizenbratling^o (mit gerösteten Hanfsamen und Seitan) + mediterranem Dipp^o 1,80 €
- Veda-Bratlinge^o (ayurvedisch, aus Linsen u. mit Curry) + Bananen-Chutney^{o^} 1,80 €
- Karotten-Mandel-Rösti + Dipp^{o^} (mind. 10 Stück) 1,80 €
- Süßkartoffel-Walnuss-Rösti + Dipp^{o^} (mind. 10 Stück) 1,80 €
- Pikantes Blätterteig-Mini^o mit wahlweise: (mind. 10 Stück)
 - o Sauerkraut und Äpfeln^o
 - o karamellisierten Walnüssen, Rosmarin und Fetakäse^o
 - o hausgemachtem Tomatenpesto^o
 - o zarten Streifen von gegrilltem Gemüse^o 1,80 €
- Gemüsewrap aus gegrillten Karotten und Zucchinifilets^o (mind. 10 Stück) 1,80 €
- Dinkelwrap mit Tomaten- oder Bärlauchpesto, Käse oder Tofu^o und Salat 1,80 €
- Pikante Spieße mit Räuchertofu-Kräuter-Bällchen^o und Gemüse der Saison + Dipp^{o^} (mind. 10 Stück) 3,50 €
- Würzige Spieße mit Kräuter-Käse-Bällchen und Gemüse der Saison + Dipp^o (mind. 10 Stück) 3,50 €
- Tofu-Pakora (Tofuwürfel in würziger Kichererbsenkruste gebacken)^o (mind. 10 Stück) 1,80 €
- Auberginen-Mozarella-Tomaten-Türmchen (mind. 10 Stück) 1,80 €
- Blanchierte Fenchelschaufeln mit Apfel-Sojajoghurt-Füllung^{o^} (mind. 10 Stück) 2,20 €
- Gewickelte Reispäckchen mit Karotten-Ingwer-Sesam-Füllung (mind. 10 Stück) 1,80 €
- Gefüllte Spitzpaprika mit Frischkäse (mind. 10 Stück) 2,90 €
- Gurken-Scheiben mit Dillquark 1,00 €

Belegte Vollkornbrot-Ecken und Vollkornbaguette-Canapées

	<u>½ Vollkorn-Brot</u>	<u>1 Canapé</u>
⇒ mit hausgemachten Aufstrichen: Senf-Meerrettich, Karotte-Tomate, Schnittlauch, Paprika-Knoblauch, Bärlauch	<u>0,70 €</u>	<u>1,40 €</u>
⇒ mit Frischkäse und Bärlauch	<u>0,80 €</u>	<u>1,50 €</u>
⇒ mit hausgemachtem Tomaten-Basilikum-Pesto ^o	<u>0,90 €</u>	<u>1,60 €</u>
⇒ mit hausgemachter Senf-Meerrettichstreich ^o und Räuchertofuscheiben ^o	<u>1,00 €</u>	<u>1,70 €</u>
⇒ mit verschiedenen Schnittkäsesorten (Ziege und Kuh)	<u>1,00 €</u>	<u>1,70 €</u>
⇒ mit Rote-Beete-Meerrettich-Tartar ^o	<u>1,00 €</u>	<u>1,70 €</u>
⇒ mit fruchtigem Ei-Lauch-Tartar und Ananas	<u>1,00 €</u>	<u>1,70 €</u>
⇒ mit Camembert, gerösteten karamellisierten Walnüssen und Rosmarin	<u>1,10 €</u>	<u>1,80 €</u>
⇒ mit hausgemachtem Tomaten-Pesto ^o und Wheatyscheiben ^{o*}	<u>1,20 €</u>	<u>1,90 €</u>
⇒ mit hausgemachtem Tomaten-Pesto ^o u. gebratenen Tempehscheiben ^{**}	<u>1,20 €</u>	<u>1,90 €</u>
⇒ mit hausgemachtem Tomaten-Pesto und Käse	<u>1,20 €</u>	<u>1,90 €</u>
⇒ mit gratinierten Thymian-Champignons	<u>1,30 €</u>	<u>2,00 €</u>

^o = vegan

[^] = ohne glutenhaltiges Getreide gebacken, Spuren von Gluten können betriebsbedingt nicht zu 100% ausgeschlossen werden.

Belegte Brötchen

	<u>¼ Dinkelcrustie</u>	<u>½ Hanfkeim-B.</u> <u>½ Kamut-B.</u> <u>½ Vollkorn-B.</u>
⇒ mit hausgemachten Aufstrichen: Senf-Meerrettich, Karotte-Tomate, Schnittlauch, Paprika-Knoblauch, Bärlauch	<u>1,20 €</u>	<u>2,00 €</u>
⇒ mit Frischkäse und Bärlauch	<u>1,30 €</u>	<u>2,10 €</u>
⇒ mit hausgemachtem Tomaten-Basilikum-Pesto°	<u>1,40 €</u>	<u>2,20 €</u>
⇒ mit hausgemachter Senf-Meerrettichstreich° und Räuchertofuscheiben°	<u>1,50 €</u>	<u>2,30 €</u>
⇒ mit verschiedenen Schnittkäsesorten (Ziege und Kuh)	<u>1,50 €</u>	<u>2,30 €</u>
⇒ mit Rote-Beete-Meerrettich-Tartar° (mind. 10 Stück)	<u>1,50 €</u>	<u>2,30 €</u>
⇒ mit fruchtigem Ei-Lauch-Tartar und Ananas (mind. 10 Stück)	<u>1,50 €</u>	<u>2,30 €</u>
⇒ mit Camembert, gerösteten karamellisierten Walnüssen und Rosmarin	<u>1,60 €</u>	<u>2,40 €</u>
⇒ mit hausgemachtem Tomaten-Pesto° und Wheatyscheiben°*	<u>1,80 €</u>	<u>2,50 €</u>
⇒ mit hausgemachtem Tomaten-Pesto° u. gebratenen Tempehscheiben**	<u>1,80 €</u>	<u>2,50 €</u>
⇒ mit hausgemachtem Tomaten-Pesto und Käse	<u>1,80 €</u>	<u>2,50 €</u>
⇒ mit gratinierten Thymian-Champignons (mind. 10 Stück)	<u>1,90 €</u>	<u>2,60 €</u>

* Wheaty = vegetarischer Aufschnitt aus Seitan*** (überzeugt in seiner Deftigkeit jeden Nicht-Vegetarier)

** Tempeh = veganer, gebratener "Käse" aus fermentierten ganzen Sojabohnen

*** Seitan (alternativ Mianjin) ist eine Masse aus Weizeneiweiß (Gluten) mit fleischähnlicher Konsistenz. Es stammt aus der japanischen Küche und wurde ursprünglich von vegetarisch lebenden Mönchen entwickelt. Seine fleischartige Konsistenz und seinen Geschmack erhält Seitan durch kurzes Kochen der Rohmasse in einer Marinade, die traditionell aus Sojasauce, Algen und Gewürzen besteht.

Desserts

- Mousse au chocolat^ (mind. 10 Portionen)
- Carob-Bananen-Mousse mit Sahne^/Sojasahne°^ (mind. 10 Portionen)
- Mohn-Kokos-Mandel-Quark^ (mind. 10 Portionen)
- Mango-Kokos-Parfait mit Himbeersoße und Sahne^/Sojasahne°^ (mind. 10 Portionen)
- Aprikosen-Zimtcreme mit gerösteten Mandeln°^(mind. 10 Portionen)
- Obstsalat mit Orangensauce und Kokosflocken°^(mind. 10 Portionen)
- Apfel-Mandel-Creme mit Sahne/Sojasahne°^(mind. 10 Portionen)
- Birnen-Orangen-Creme mit Sahne^/Sojasahne°^(mind. 10 Portionen)
- Obstteller° pro Portion je 3,90 €
- Himbeer-Joghurt (wahlweise auch mit Sojajoghurt)°^ pro Portion 2,90 €
- Obstkorb (Orangen, Äpfel, Kiwi, Banane, Mango oder Ananas), verschiedene Größen Preis auf Anfrage
- Laddus (ayurvedisches Kichererbsen-Konfekt)^ 4 Stück 2,10 €

Lassis & Smoothies (mind. 6 Portionen)

- Lassis (Soja°-Joghurt-Drink mit Ananas, Himbeer & Kardamom oder Mango) 2,80 €
- Goji-Tropic deluxe° (Smoothie aus Goji-Beeren, frischer Ananas und Orangensaft) 4,20 €
- Hot-Pineapple-Smoothie° (Smoothie aus frischer Ananas, Ingwer und Orange) 3,50 €
- Aronia-Smoothie mit Ananas und Banane 4,20 €

° = vegan

^ = ohne glutenhaltiges Getreide gebacken, Spuren von Gluten können betriebsbedingt nicht zu 100% ausgeschlossen werden.

Frisch gepresste Säfte

- | | | |
|--------------------|--------------------------|---------------|
| • Süße Möhre: | Karotte-Apfel | <u>3,60 €</u> |
| • Scharfe Möhre: | Karotte-Apfel-Ingwer | <u>3,80 €</u> |
| • Bloody Mary: | Rote-Beete-Orange-Ingwer | <u>4,20 €</u> |
| • Fruchtige Möhre: | Karotte-Orange | <u>4,20 €</u> |

Kuchen, Torten, Pralinen und Kekse

- | | | |
|---|---|--|
| • Apfel-Dattel-Tarte | (vegan, glutenfrei [^]) | |
| • Zitronen-Tarte | | |
| | | Pro Kuchen (12 Stücke) <u>25,00 €</u> |
| • Birnen-Streusel-Kuchen mit Cranberries | (vegan, glutenfrei [^]) | |
| • Karotten-Mandelkuchen | (vegan, glutenfrei [^]) | |
| • Gedeckter Apfel-Dinkelkuchen | (vegan, mit Dinkelmehl) | |
| • Mais-Apfelkuchen | (glutenfrei [^] , milchfrei, mit Ei) | |
| | | Pro Kuchen (12 Stücke) <u>28,00 €</u> |
| • Carob-Walnusskuchen | (vegan, mit Dinkelmehl) | |
| • Erdbeerkuchen mit Mandel-Kokosboden | (vegan, glutenfrei [^]) | |
| • Himbeer-Käse-Torte | (mit Dinkelmehl, mit Ei) | |
| • Tofu-Käsekuchen mit Süßkirschen | (vegan, glutenfrei [^]) | |
| • Joghurt-Orangen-Torte | (mit Dinkelmehl, ohne Ei) | |
| • Mohn-Streusel-Torte | (mit Dinkelmehl, mit Ei) | |
| • 5-Elemente Mohnkuchen mit Sahne-Topping | (glutenfrei [^] , mit Ei) | |
| • Karottenkuchen mit Buttercreme-Topping | (mit Dinkelmehl, mit Ei) | |
| | | Pro Kuchen (12 Stücke) <u>30,00 €</u> |
| • Schoko-Mandel-Pralinenkuchen | (glutenfrei [^] , mit Ei) | |
| | | Pro Kuchen (12 Stücke) <u>35,00 €</u> |
| • Donau-Welle | | Stück <u>3,50 €</u> |
| • Hafer-Kokos-Crossie (Keks) | (vegan) | Stück <u>0,80 €</u> |
| • Carob-Walnuss-Taler | (vegan, glutenfrei [^]) | Stück <u>0,80 €</u> |
| • Amaranth-Hirse-Taler mit Orange und Stevia | (vegan, glutenfrei [^]) | Stück <u>1,20 €</u> |
| • Carob-Mais-Muffin | (vegan, glutenfrei [^]) | Stück <u>1,80 €</u> |
| • Aprikosen-Mais-Muffin | (glutenfrei [^] , mit Ei) | Stück <u>1,80 €</u> |
| • Hausgemachte Pralinen und Konfekt (alle glutenfrei [^]) | | |
| ◦ Cashew-Walnuss-Nester mit kandiertem Ingwer [◦] | | |
| ◦ Carob-Mandel-Bällchen mit Honig | | |
| ◦ Nougat-Bällchen [◦] | | |
| ◦ Mandel-Rum-Rosinen-Bällchen | | |
| ◦ Mohn-Kokos-Mandel-Bällchen | | |
| ◦ gefüllte Datteln mit Orangen-Nougat und Bourbon-Vanille | | <u>4,50 €/100g</u> |

◦ = vegan

[^] = ohne glutenhaltiges Getreide gebacken, Spuren von Gluten können betriebsbedingt nicht zu 100% ausgeschlossen werden.

Auf Anfrage stellen wir auch gerne ein Angebot oder Menü nach Ihren Wünschen zusammen !!!

Mindestbestellwert: € 100,00

Anlieferung und Abholen:

bis 10 km € 10,00

10-15 Km-Entfernung € 15,00

15-25 Km-Entfernung € 25,00

Stornierung:

Bei größeren Bestellungen akzeptieren wir bis zu acht Tage, bei kleineren Bestellungen bis zu drei Tage vor der Lieferung eine Stornierung des Auftrages. Die bis dahin anfallenden Kosten werden in Rechnung gestellt. Bei einer späteren Auftragsstornierung wird die volle Auftragssumme fällig.