

Speisekarte



ganzheitliches Catering

naturnah

vegan

nachhaltig

lecker

fair

Hauptgerichte

Wurzelgemüse in Cashewrahmsoße

Pastinake, Karotte, Kolrabi, Kartoffel

Pilz-Gulasch

Soja- oder Lupinenvleisch, Champignons, 12 Gewürze

Reis-(oder Gersten-)Gemüse-Pfanne

mit Blumenkohl, Erbsen, Möhren

Kokos-Mango-Curry

mit Blumenkohl, Erbsen, Ingwer, Frühlingszwiebel, Sojavleisch auf Wunsch

Erdnusscurry

mit Blumenkohl, Pastinake, Möhre, Bambus, Frühlingszwiebel, Ingwer

Hafer-Grünkern-Tahin-Bratling

mit Gluten, Kumin, Koriander, Muskat, Hefeflocken. optional Zwiebeln

Hafer-Chia-Lupinen-Bratling

glutenfrei, ansonsten wie oben

Gemüsebratlinge

Erbsen, Mais, Paprika, Möhre in Kichererbsenteig

Burger

mit einem Bratling, vKäse, Burgersoße, Gewürzgurken und Salat

Selleriesteaks

gebratene Scheiben Knollensellerie, mit Kumin, Koriander, Muskat, Pippali

Burritos

Weizen-Wraps mit Bohnenmuß, Tomaten, Paprika, Zucchini, Mais, Joghurtsoße

Lauchgemüse

Lauch, Kolrabi, Weißkohl; in Cashew- oder Lupinenrahmsoße

gefüllter Ofenkürbis mit Tahinsoße

Kartoffel-Brokkoli-Gratin

mit Tomaten, Mais, vKäse

portugiesisches vHähnchen

Sojaschnetzel gewürzt mit Paprika und Knoblauch

gefüllte Wirsingblätter

mit Räuchertofu und Blumenkohl in Humus

Beilagen

Kartoffelstampf

mit Muskatnuss oder Kurkuma und Rosmarin

Bratkartoffeln

Wedges: Ofenkartoffelspalten

mariniert in Olivenöl mit süßem Paprika und Rosmarin

gemischtes Ofengemüse

nach Saison oder nach Ihren Wünschen

Schupfnudeln

Buchweizen-Spinat-Knödel

Semmelknödel

von EDEN

Quinoa Tricolore

Kürbis-Couscous

Mais- oder Dinkel-Couscous mit Kürbiskernmus

Apfelrotkohl

Kokosreis

Sauerkrautsugo

mit Knollensellerie, Räuchertofu und Sonnenblumenkernen
oder mit Tomaten, Karotten und Sonnenblumenkernen

Pasta

Dinkelnudeln, Vollkornnudeln, Gnocchi, Lasagne, glutenfreie Nudeln, Tortellini oder als Auflauf mit unserem vKäse.

Dazu folgenden Soßen:

Ratatouille-Soße

mit Tomatensoße, Aubergine, Zucchini, Paprika, Möhre

Bolognese

mit Sojaveisich oder Grünkern, Zwiebeln, Paprika, Tahin

Tomatensoße mit Brokkoli, Mais, Paprika

vKäsesoße

Kichererbsenmehl, Hefeflocken, Alsan, Weißwein, Leinöl, Senf, Kurkuma

Cashew-Carbonara

mit gebratenem Räuchertofu

Spinat-Rahmsoße

mit Zwiebeln, Knoblauch und Süßlupinenmehl

Spinat-Rahmsoße deluxe

mit Zwiebeln, Mais, Champignons, Süßlupinenmehl

Suppe

Mandel-Ingwer-Kürbis-Suppe,
mit Süßkartoffeln, Möhren und Kokos.

Spinatsuppe
Spinat, Kartoffeln, Zwiebeln, Sonnenblumenkerne, geschälte Hanfsamen

Erbsensuppe
Erbsen, Kartoffeln, Tofuwürstchen

Brokkoli-Cashewrahm-Suppe
mit Hefeflocken, mild gewürzt

Tomaten-Kokos-Suppe
mit einem Hauch von Zimt

Suppenbuffet
Einlagen zum selbst-rein-löffeln: Petersilie, Kardamom, geröstete Sonnenblumenkerne,
Brotcroutons, Fleischwürfel

Eintopf

(Kürbis-)Brokkoli-Dal
mit gelben Orientlinsen, MungDal, Möhre, Zwiebel, Tomate

Chili con Soya
Kidney-Bohnen, Mais, Paprika und Sojavleisch in Tomatensoße, nicht zu scharf, dafür
mit Knoblauch

Kitcheri mit Mixgemüse und Kokosöl
Reis, gelbe Linsen, Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, indisch Gewürzt

ErdKaBroMö-Mampf
Erdnuss-Kartoffel-Püree mit Brokkoli, Möhre und Frühlingszwiebel, Bockshornklee,
Schabziger Klee und ein Schuss Fruchtsaft

Salat

CousCous Salat

mit Tomate, Gurke, Paprika, Stangensellerie, Minze

mediterraner Nudelsalat

mit Oliven, getrockneten Tomaten, Paprika, Zucchini, Knoblauch

Kartoffelsalat

mit selbstgemachter Mayo, Gewürzgurken, Sojaschnitzeln

Hirse-Gurke-Joghurt-Dill-Salat

mit Eisbergsalatstreifen

Rucola-Champignon-Tomate-Salat

mit Kürbiskernen und Tahindressing

Fenchel-Rote Bete-Karotte-Salat

mit Walnuss und Dattelstückchen

süßer Bulgur-Salat

mit Apfel, Möhren, Cashews und Dattelstückchen

Brotsalat

mit Weißbrot, Petersilie, Tomaten, Knoblauch, Olivenöl

gemischter Salat

mit Blattsalat, Tomate, Gurke, Paprika, Sonnenblumenkerne

Raita

Bauernsalat in gewürztem Sojajoghurt

Dressings

Tahindressing

aus Rapsöl, Sojajoghurt, Sesammus, Agavendicksaft

French-Dressing

aus Ketchup, Senf, Zwiebelschmelz, Sojajoghurt, Agavendicksaft, Kräuter

Vinaigrette

aus Olivenöl, Essig, Kräutern

Kräuter-Joghurt-Dressing

Sojajoghurt, frische Kräuter

Nachtisch

Süße Sünde klassisch

Vanille-Sojajoghurt mit Schokokuchenbröseln und Erdnussagavensirup

Süße Sünde Sommer

Vanille-Sojajoghurt mit Cashewmehl und Beeren

Süße Sünde exotisch

Vanille-Sojajoghurt mit Banane, Walnuss, Granatapfel

Desert deluxe

Kokosmilchjoghurt mit Erdmandelcreme

Tiramisu

mit Kaffee-Biskuit, Mandelcreme, Edelkacao, Amaretto und Obstdekor

Kuchen

Leckerbällchen (wahlweise mit Griffonia)

aus Datteln, Kokos, Mango (alternativ auch mit Sauerkirschen), Cashews, Vanille, Kardamom

Energiebällchen (wahlweise mit Guarana)

aus Haferflocken, Cashews, Mandeln, geröSoBluKs, Schokoaufstrich, Agavensirup

schokoliertes Obst

mit Apfel, Banane, Orange, ua

Cherry-Brownie mit Erdnussahne

aus Dinkelmehl, mit getrockneten Sauerkirschen und Edelkakao

Apfelcreme-Streuselkuchen

aus Dinkelmehl

Donauvelle

Schokobiskuit mit Kirschen, Joghurtcreme und Schokokuvertüre

Linzer Torte

Joannhis- und Himbeermarmelade auf Mürbeteig gewürzt mit Zimt und Nelken

Weihnachtsstollen

mit Trockenobst und Dattelmazipan

Schwarzwälder Kirschtorte

Schoko-Erdnuss-Torte

Schokobiskuit, Erdnussahne, Erdnusskaramel, Schokocreme

Müslitaler

großer Keks aus Müsli, Trockenobst und Mürbeteig

Pfannkuchenröllchen

auch glutenfrei aus Buchweizen und Braunhirsemehl,
mit Schoko und Banane, Schoko und Erdnuss oder Himbeer und Apfel

Fingerfood

Gemüsesticks mit Humus-Dipp

mit Paprika, Brokkoli, Karotte und aus Kichererbsen, Tahin, Koriander

Salat-Wraps

mit Gurke, Karotte, Paprika, Blattsalat, vSalami, Schnittlauch, vKäse

gefüllte Blätterteigtaschen

mit Tomaten-Kräuter oder Spinat-vKäse

Bulletinis

Mini-Vrikadellen aus Hafer, Chia, Lupinenmehl, Tahin, Zwiebel, Kumin, Koriander, Muskat

Sommerrolle

Reispapierrolle gefüllt mit Kokossambol und gemischtem Salat

gefüllte Champignons

mit Remoulade

Pfannkuchenröllchen

auch glutenfrei aus Buchweizenmehl,
mit Schoko und Banane, Schoko und Erdnuss oder Himbeer und Apfel

Canapés

verschiedene selbstgebackene Träger mit Aufstrichen und Salatgemüse

halbes Dinkel-Vollkorn-Brötchen

mit Sonnenblumenkernen, Kumin, Koriander, Estragon
oder Sesam und Rosmarin

Pfannenbrot

helles Dinkelbrot, mit Olivenöl in der Pfanne gebraten
alternativ mit süßem Paprika und Chiasamen

glutenfreies Brot

aus Buchweizenmehl, Chias, Sojamilch, Möhre, Sonnenblumenkerne, Walnuss

mit Kokos-Tomate-Sambol

Kokosflocken, Kokosmilch, Tomatenmark, Zwiebel, Ingwer, Chili

mit Guacamole

Avocado, Zwiebel, Zitronensaft

mit Fleischsalat

Sojadrink, Rapsöl, Zitrone, Räuchertofu, Gewürzgurken, Champignons,
Sellerie, Möhre, Petersilie, Dill

mit Yogi-Käse

aus Cashews, Räuchertofu, geröstete Sonnenblumenkerne, Kurkuma

mit Humus

aus Kichererbsen, Tahin, Zitronensaft, Koriander, Kumin

mit Rucola-Senf

aus Kartoffeln, Senf, Rucola

mit Tomaten-Zwiebel-Margarine

ayurvedisch gewürzt

Frühstück

Superfoodsmoothie

aus Cashews, Hafer, Banane, Datteln, Gerstengras, Algen, Spinat

Pfannkuchen

auch glutenfrei: aus Buchweizenmehl oder aus Dinkelmehl

mit Schoko und Banane, Schoko und Erdnuss oder Himbeer und Apfel

Brötchen mit Aufstrichen siehe Fingerfood

Getränke

Mango-Lassi

aus Sojajoghurt, Apfel-Mango-Saft, Agavensirup

Nusskakao

aus Haselnussdrink, Edelkakao, Vollrohrzucker, Vanille

Wildkaffee

von Kaffa. Wächst frei im Regenwald Äthiopiens - ohne Plantage, Chemie oder Bewässerung, dafür fair gehandelt und mit Regenwaldschutzprojekt

vShakes

aus Vanille-Sojamilch; mit Mango, Himbeer, Banane oder Kaffee

echter Chai

indischer Gewürztee aus Schwarztee, Sternanis, Ingwer, Kardamom, Nelken; mit Hafer-, Dinkel-, und Kokosmilch, gesüßt mit Agavendicksaft oder Zuckerrübensirup, eine Stunde geköchelt

Fruchtsäfte, Limonaden, Bier, Wein und andere Alkoholika

sehr viele Sorten