

## Vegetarische und vegane Alternativen

### Kalt

Zucchinirollchen mit Hummus

\*

Rote Linsenbällchen

\*

Rucola Salat mit Pfifferlingen

\*

Kichererbsen Salat mit Rauchtoufu oder Fetakäse

\*

Hummus-Wrap mit Avocado, Paprika und Spinat

\*

Fenchel-Orangen-Salat mit rosa Pfeffer

\*

Gebackene Süßkartoffeln mit Bärlauchmus

\*

Rote-Beete-Creme mit Kartoffelsticks

\*

Dattel-Mandel-Minze-Couscous

\*

Bruschetta mit Ziegenkäse und Balsamico-Feige

\*

Geräucherter Tofu im Karottenmantel

\*

Glasnudelsalat im Mangoldpäckchen

Warm

Grünkerntaler auf Lauchgemüse mit roter Beete

\*

Tomatengnocchi mit Spinatcreme

\*

Aubergine-Tomaten-Zwiebel-Auflauf mit Kräutersojasauce

\*

Thai-Curry in Kokosmilch mit Tofu und Reis

\*

Kartoffel-Wirsing-Roulade mit Zwiebelsauce

\*

Karotten-Ingwer-Suppe mit Petersilienklößchen

\*

Tofu-Gemüseragout in Bärlauchsauce