



HERBST

was uns jetzt schmeckt

APFEL	Linsensalat mit Äpfeln, im Karottensalat, Apfelküchle
BIRNE	Pastinaken-Birnen-Suppe, Birnen-Crumble mit Nüssen
BROMBEERE	Rote Grütze, Sorbet
HOLUNDER	Soft, Gelee
KORNELKIRSCH	Marmelade
PFLAUME	Asiatische Pflaumen-Sauce mit Ingwer, Datschi
QUITTE	Quitten-Linseneintopf mit Kokosmilch, Quittenbrot
TRAUBE	Selleriesalat mit Trauben, Traubenkuchen mit Rosmarin
AUBERGINE	Auberginen-Creme (Baba ganoush)
BLAUKRAUT	Blaukraut-Apfel-Salat, Rotkohl-Kokos-Suppe
BLUMENKOHL	Blumenkohl mit Salbeibutter, Blumenkohlsalat
BOHNE	Gemüsepaella, Hummus mit Foul
BLATTSALAT	mit selbst gezogenen Sprossen
BROKKOLI	Brokkolisuppe, Brokkoli-Gorgonzola-Pie
CHICOREE	Chicoree mit Nüssen und Dressing
CHINAKOHL	gebratene Nudeln mit Chinakohl, gefüllter Chinakohl
CHAMPIGNON	Semmelknödel mit Schwammerlsoß'
ERBSE	Tagiatelle alla Emiliana (vegetarisch)
ENDIVIE	Endiviensalat mit Honig-Dressing
FELDSALAT	Feldsalat mit gebratenen Pilzen
FENCHEL	Fenchel-Apfel-Chaat mit Mandeln (indisch)
FRÜHLINGSZWIEBEL	Quarkkuchen mit Kräutern und Frühlingszwiebeln
GURKE	Tsatsiki, Gurke-Minze-Raita
GRÜNKOHL	Grünkohl-Pesto, Grünkohlbällchen
KAROTTE	Reispapierrollen, Karottencreme (scharf)
KARTOFFEL	Kartoffelbrot, Kartoffelpuffer, Kartoffel-Erbsen-Curry
KNOLLESELLERIE	Sellerie-Schnitzel, Würzpaste (Würzl)
KOHLRABI	Gefüllte Kohlrabi, Rohkost mit Dipp

SAISONKALENDERBLATT

KRÄUTERSEITLING	Pilzpfanne mit viel Petersilie
SHITAKE	Pilzstrudel
KRESSE & SPROSSEN	in gemischten Salaten, aufs Brot
KÜRBIS	Suppe, Kürbis-Kartoffelmus, Kürbis-Curry
LAUCH	Käse-Lauch-Suppe, Flammkuchen
LÖWENZAHN	gebratener Löwenzahn mit Stampfkartoffeln
MAIS	Bohnen-Mais-Salat, Burrito
MANGOLD	Linsen-Zitronen-Suppe mit Mangold, Mangoldtaschen
PAK CHOI	gebraten, mit Knoblauch-Ingwer-Sauce
POSTELEIN	Postelein-Radiccio-Salat mit Birne
PAPRIKA	Letscho-Gemüse, Gefüllte Paprika, Gazpacho
PASTINAKE	Pastinaken-Apfel-Suppe
RADIESCHEN	Radieschen-Blattcremesuppe, Brotsalat
RADICCHIO	Radicchio-Risotto mit Parmesan
RETTICH	Misosuppe, Kimchi, Hustensaft
ROSENKOHL	Winterrollen mit Rosenkohl und Erdnuss-Dip
ROTE & GELBE BETE	Risotto, Brotaufstrich, Smoothie
RUCOLA (RAUKE)	Gnocci mit Ruccolasauce
SCHWARZKOHL	Pesto, Schwarzkohlsuppe mit weißen Bohnen
SCHWARZWURZEL	Schwarzwurzel-Fladen mit Zitrone und Kresse
SPINAT	Spinatlasagne
SPITZKOHL	Chinesische Dumplings mit Spitzkohl und Pilzen
STANGENSELLERIE	Rote Bohnen-Ragout mit Walnüssen
STECKRÜBE	Steckrübeneintopf, Steckrübengratin
SÜSSKARTOFFEL	Erdnusseintopf mit Süßkartoffeln
TOPINAMBUR	roh im gemischten Salat, Ofengemüse
TOMATE	Tomatensuppe, Weiße-Bohnen-Salat mit Tomaten
WEISSKOHL	Weißkohlsplätzle, Weißkohlrouladen
WIRSING	Quiche, Ribollita (italienischer Eintopf)
WURZELPETERSILIE	Belugalinsen-Salat
ZUCCHINI	Zucchini-Käse-Puffer, gefüllte Zucchini
ZUCKERHUT	Zuckerhut-Apfel-Salat mit Joghurtdressing
ZWIEBEL	Karamellisierte Zwiebeln zu Stampfkartoffeln
HASELNUSS	Nusstaschen, Bircher Müsli
WALNUSS	Gnocchi mit Walnüssen, Bratäpfel mit Walnussfüllung