



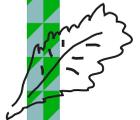
SOMMER

was uns jetzt schmeckt

ÄPFEL	(Rohkost)Salate, Bircher Müsli, Crumble	
APRIKOSEN	pikante Quinoapfanne mit Aprikosen, Marillenknödel	
BIRNEN	Chutney, pochierte Birnen, Smoothie	
BROMBEEREN	Marmelade	
ERDBEEREN	Müsli, Eis	
FELSENBIENEN	Marmelade, Kuchen	
HEIDELBEEREN	Müsli, Pfannkuchen	
HIMBEEREN	Marmelade, Eis	
JOHANNISBEEREN	Kuchen mit Baiser, Crumble, Gelee	
KIRSCHEN	Kuchen, Marmelade	
MAULBEEREN	Marmelade	
MIRABELLEN	Crumble, Marmelade	
PFLAUMEN/ ZWETSCHGEN	Pflaumen-Käse-Tarte, Zwetschgendatschi, Marmelade	
STACHELBEEREN	Kuchen mit Baiser, Kompott	
TRAUBEN	Salatzutat, Smoothie	

Diverse KRÄUTER & WILDKRÄUTER
Salatzutat, Pesto, Kräutersalz, Grüner Smoothie, Tee

BLATTSALATE	gemischt mit Wildkräutern, Früchten, Nüssen...	
BLUMENKOHL	Blumenkohl-Pizza (Boden), vegane "Nuggets"	
BOHNEN	grüne Bohnen mit Tomaten (haricots provencales), Chili sin Carne, Salat	
BROKKOLI	Pasta, Brokkoli-Parmesan-Mandel-Salat	
CHILI	Gemüsecurry, Chutney	
CHINAKOHL	Chinakohl-Apfel-Salat mit Haselnüssen, Kimchi	
ERBSEN	Erbesen-Minz-Hummus, Pürree	
FENCHEL	geschmorter Fenchel, Salat mit Orangen (und Feta)	



SAISONKALENDERBLATT

GURKEN	Salat, frisch gepresster Saft mit Apfel und Ingwer
KAROTTEN	Apfel-Karotten-Sellerie-Rohkostsalat, Karottenkuchen
KARTOFFELN	Grillkartoffeln, Frittata, Salat
KNOBLAUCH	Aglio et Olio mit getrockneten Tomaten/Pilzen/Rucola
KNOLLESELLERIE	Schnitzel, Pesto aus Blattgrün und getrockneten Tomaten
KOHLRABI	Schnitzel, Carpaccio
LAUCH	Quiche, Pasta mit saurer Sahne und Zitrone
LAUCHZWIEBELN	Asiatischer Salat mit Erdnussoße
MAIS	gegrillt, zu Ofenkartoffeln
MANGOLD	Tarte
PAPRIKA	gegrillt, gegrillte Paprika-Sonnenblumen-Aufstrich
PASTINAKEN	Ofengemüse, Kuchen
PILZE	Risotto, mit Gemüse gefüllt, gegrillt mit Kräuteröl
RADICCHIO	Risotto, gemischter Salat mit Orange
RADIESCHEN	im Kartoffelsalat, eingelegt, Radieschen-Quark
RETTICH	gesalzener Radi zur Breze, Kimchi
RHABARBER	Coca (Spanische Pizza) mit Rhabarber und Spinat, Erbeer-Rhabarber-Tiramisu
ROTE BETE	Buchweizen-Rote Bete-Risotto mit Feta, Carpaccio
ROTKOHL	Rohkostsalat mit Karotten und Tahin
RUCOLA	Pesto, Salat mit Kirschtomaten und Mozzarella
MAIRÜBCHEN	Ofengemüse, Rohkostsalat
SPINAT	Quiche, Salat mit Sojasauce, Sesamöl und Knoblauch
SPITZKOHL	mit Zwiebel angebraten zu Spätzle
STANGENSELLERIE	Dippen mit Kräuterquark
TOMATEN	Sugo, Caprese, Tomatensalat
WEISSKOHL	Cole Slaw, Salat mit Karotten und Sesam
WIRSING	Wickerl mit Couscous-Füllung, Minestrone
WURZELPETERSILIE	Ofengemüse, Brühe
ZUCCHINI	gegrillt, Ratatouille mit Auberginen, Paprika, Tomaten, Zucchini-kuchen,
ZWIEBELN	Paprika-Zwiebel-Quiche, Zwiebelkuchen

