

REZEPTE: MARTIN KINTRUP | FOTOS: MONA BINNER

# HEUTE **VEGGIE**, MORGEN **FLEISCH**

Klassische und neue Rezepte für Teilzeit-Vegetarier

# INHALTSVERZEICHNIS

---

Vorwort 3

## Salate

Bunte Teller rund ums Jahr und rund um den Globus: Salate von Frühjahr bis Winter und von asiatisch bis mediterran lassen wirklich keine Wünsche offen. Und mit den Fleisch- und Fischvarianten zu jedem Rezept wird die Vielfalt noch größer. Da wird ja der Salat in der Schüssel verrückt...

Seite 6

## Suppen & Eintöpfe

Gulasch mit Seitan oder mit Fleisch? Zucchini-creme mit Mozzarella- oder Lachstatar? So oder so, das entscheiden ganz alleine Sie, denn alle hier versammelten Suppen und Eintöpfe warten darauf, von Ihnen variiert zu werden – je nachdem, wonach dem Teilzeit-Vegetarier in Ihnen gerade ist!

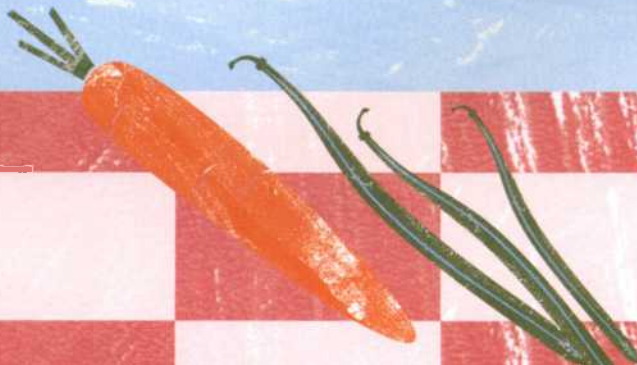
Seite 32

## Kartoffeln, Gemüse und Hülsenfrüchte

Ob Kartoffelacker oder Gemüsebeet – sie sind die Schatzkammern der vegetarischen Küche. Weil hier alles wächst und gedeiht, was eine bunte und abwechslungsreiche Ernährung ausmacht.

Trotzdem hin und wieder Lust auf ein wenig Fleisch oder Fisch? Kein Problem: Die Varianten zu jedem Rezept machen es möglich.

Seite 60



## Pasta & Nudeln

Gabeln, wickeln oder auch löffeln – noch variantenreicher als die Art, sie zu essen, sind Pasta und Nudeln selbst: lang und dünn, kurz und kringelig und und und ... Lässt sich diese Bandbreite noch steigern? Klar, mit spannenden Rezepten und der nicht weniger spannenden Frage, ob Sie sie auf die eine oder andere Art zubereiten, also vegetarisch oder nicht.

Seite 90

## Reis und Getreide

Körnchen für Körnchen einfach gut: Mit Reis, Couscous, Polenta und Co. lässt sich in der grünen Küche allerlei Leckeres anstellen.

Und wenn es doch einmal ein kleines Extra braucht, können Sie Frühlingsrisotto, Feta-Hirse-Burger oder Gratinierte Polenta mit Fleisch, Geflügel oder Fisch ganz bequem ergänzen.

Seite 116

Register 140

Impressum 144



---

Und in den **Klappen** lesen Sie, wie Sie einen heiß geliebten Klassiker aus der Fleischküche, nämlich das Wiener Schnitzel, auf altbewährte Art (Klappe hinten) oder – ganz neu! – vegetarisch (Klappe vorne) zubereiten und genießen können. Klassiker dieser Art und ihre vegetarischen Zwillinge finden Sie im ganzen Buch verteilt.

---



# Register

Hier finden Sie alle Rezepte alphabetisch nach ihren Namen. Eventuell voranstehende Adjektive wie »Bunter«, »Mediterranes« oder »Lauwarmer«, sind dabei nicht berücksichtigt. Wir haben die Rezepte außerdem unter ihren jeweiligen Hauptzutaten, z. B. unter »Tomaten«, »Reis«, »Käse« aufgelistet. Namen bzw. Namensteile in dunkelbrauner Kursivschrift, kennzeichnen ein nicht-vegetarisches Rezept bzw. eine nicht-vegetarische Variante.

- A**
- Aprikosen:** *Hähnchen-Wraps* 138
  - Arepas, gefüllte, *plus Steakstreifen* 134
  - Artischockenherzen:** Lauwarmer Nudelsalat *plus Hähnchen* 102
  - Auberginen**
    - Gefüllte Auberginen* 74
    - Ofen-Ratatouille *plus Lammkoteletts* 76
  - Austernpilze:** Gemüse-Linguine *plus Schweinemedallions* 96
  - Avocado**
    - Avocadosalat *plus Ceviche* 22
    - Avocado-Tofu-Sushi *plus Lachs und Garnelen* 120
    - Gefüllte Arepas *plus Steakstreifen* 134
    - Reispfanne mit Pilzen *plus Bratwurst* 124
- B**
- Balsamico:** Pasta mit Balsamicolinsen *plus Kabeljau* 106
  - Basilikum-Speck-Pesto* 100
  - Basmatireis**
    - Hähnchen-Pilaw* 122
    - Veggie-Pilaw 123
  - Bergkäse**
    - Bergkäsesuppe *plus Kalbsfilet* 50
    - Käsknödelsuppe mit Spinat 49
  - Birnen**
    - Bohnen mit Kichererbsenpüree *plus Kalbsmedallions* 88
    - Camembert-Birnen-Wraps 139
  - Blattspinat**
    - Gemüselasagne 111
    - Geschmälzte Maultaschen *plus Hackfleisch* 112
    - Spinatlasagne* 110
  - Blumenkohl**
    - Frühlings-Linsengemüse *plus Mettwürstchen* 86
    - Veggie-Pilaw 123
  - Blutwurst:** *Lauwarmer Endiviensalat plus Wurst* 26
  - Bohnen**
    - Bohnen mit Kichererbsenpüree *plus Kalbsmedallions* 88
    - Dicke-Bohnen-Salat *plus Zwiebelmett* 16
    - Paprika-Curry-Topf *plus Rinderfilet* 52
  - Bratkartoffeln mit Paprika 65
  - Bratwurst:** *Reispfanne mit Pilzen plus Bratwurst* 124
  - Brokkoli**
    - Gratinierte Polenta *plus Fisch* 128
    - Ravioli-Gemüse-Suppe *plus Fisch* 34
    - Zitronenpüree mit Spiegelei *plus Speck* 66
  - Brotsalat, mediterraner 20
  - Burger, klassische* 136
  - Burger, mit Feta und Hirse 136
- C**
- Camembert-Birnen-Wraps 139
  - Ceviche:** *Avocadosalat plus Ceviche* 22
  - Champignons**
    - Bunter Wintersalat *plus Speck-Champignons* 28
    - Reispfanne mit Pilzen *plus Bratwurst* 124
    - Vietnamesische Nudelsuppe *plus Rindfleisch (Pho bo)* 40
  - Chicorée:** Pasta mit Grapefruitschaum *plus Kaviar* 98
  - Chorizo:** *Lauwarmer Endiviensalat plus Wurst* 26
  - Coleslaw 31
  - Couscous**
    - Couscous mit Erdbeeren *plus Putenbrust* 126
    - Gefüllte Auberginen* 74
- D | E**
- Dicke-Bohnen-Salat *plus Zwiebelmett* 16
  - Egerlinge:** Reispfanne mit Pilzen *plus Bratwurst* 124
  - Eier**
    - Bunter Wintersalat *plus Speck-Champignons* 28
    - Lauch-Tomaten-Quiche 131
    - Quiche Lorraine* 130
    - Zitronenpüree mit Spiegelei *plus Speck* 66
  - Emmentaler**
    - Gefüllte Zucchini 75
    - Käsknödelsuppe mit Spinat 49
  - Endiviensalat, lauwarmer, *plus Wurst* 26
  - Erbsen-Tofu-Eintopf *plus Heißwürstchen* 54
  - Erdbeeren:** Couscous mit Erdbeeren *plus Putenbrust* 126
- F**
- Fenchel**
    - Lauwarmer Gemüsesalat *plus Salami und Käse* 8
    - Mediterraner Brotsalat 20
    - Ofen-Ratatouille *plus Lammkoteletts* 76
    - Pasta in cartoccio *plus Fisch* 92
    - Ravioli-Gemüse-Suppe *plus Fisch* 34
    - Reispfanne mit Pilzen *plus Bratwurst* 124
    - Seitan-Gemüse-Bolognese 95
    - Veggie-Pilaw 123
  - Feta
    - Feta-Hirse-Burger 136
    - Gemüselasagne 111
    - Griechischer Salat *plus Lammsteaks* 12
  - Fisch**
    - Avocadosalat plus Ceviche* 22
    - Avocado-Tofu-Sushi plus Lachs und Garnelen* 120
    - Gratinierte Polenta plus Fisch* 128
    - Grünes Gemüsecurry plus Garnelen und Fisch* 80
    - Kartoffel-Spargel-Gratin plus Lachs* 62
    - Langos mit Schnittlauchquark plus Räucherlachs* 70
    - Ofenkartoffeln mit Meerrettichdip plus Hering* 68
    - Pannfisch mit Senfsauce* 64
    - Pasta in cartoccio plus Fisch* 92
    - Pasta mit Balsamicolinsen plus Kabeljau* 106
    - Ravioli-Gemüse-Suppe plus Fisch* 34
    - Zucchini-creme mit Mozzarella-Tatar plus Lachstatar* 44
  - Frischkäse**
    - Langos mit Schnittlauchquark plus Räucherlachs* 70
    - Zucchini-creme mit Mozzarella-Tatar *plus Lachstatar* 44
  - Frühlingsgemüse mit Brotkruste *plus Schinken* 72
  - Frühlings-Linsengemüse *plus Mettwürstchen* 86
  - Frühlingsrisotto *plus Speck-Hähnchenbrust* 118
- G**
- Garnelen**
    - Avocadosalat plus Ceviche* 22
    - Avocado-Tofu-Sushi plus Lachs und Garnelen* 120
    - Grünes Gemüsecurry plus Garnelen und Fisch* 80
    - Süßkartoffel-Zitronengras-Suppe plus Garnelenspieße* 42
  - Geflügel**
    - Frühlingsrisotto plus Speck-Hähnchenbrust* 118
    - Hähnchen-Pilaw* 122
    - Hähnchen-Wraps* 138
    - Lauwarmer Nudelsalat plus Hähnchen* 102
    - Ofengemüse mit Apfel-Raita plus Hähnchen* 78
    - Paprika-Mango-Gemüse plus Knuspernuggets* 132
    - Reispfanne mit Pilzen plus Bratwurst* 124

**Gemüse**

- Gemüselasagne 111  
 Gemüse-Linguine  
*plus Schweinemedallions* 96  
 Grünes Gemüsecurry *plus Garnelen und Fisch* 80  
 Hirsalat 18  
 Lauwarmer Gemüsesalat *plus Salami und Käse* 8  
 Meeresfrüchtesalat 18  
 Ravioli-Gemüse-Suppe *plus Fisch* 34  
 Seitan-Gemüse-Bolognese 95  
 Tomaten-Gemüse-Suppe *plus Mozzarella-Hackbällchen* 38  
**Gnocchi:** Salbei-Gnocchi *plus Saltimbocca alla romana* 108  
**Gorgonzola:** *Spinatlasagne* 110  
**Grapefruits:** Pasta mit Grapefruitschaum *plus Kaviar* 98  
**Gruyère:** *Quiche Lorraine* 130  
 Griechischer Salat *plus Lammsteaks* 12  
*Gulaschtopf mit Sauerkraut* 56  
**Gurken**  
 Avocadosalat *plus Ceviche* 22  
 Fruchtiger Reismudelsalat *plus Steakstreifen* 24  
 Pumpernickelsalat 21

**H****Hackfleisch**

- Gefüllte Auberginen* 74  
*Geschmälzte Maultaschen plus Hackfleisch* 112  
*Klassische Burger* 136  
 Krautwickel 84  
*Reistopf mit Quesadillas plus Hackfleisch* 58  
*Sauce Bolognese* 94  
 Tomaten-Gemüse-Suppe *plus Mozzarella-Hackbällchen* 38  
**Hähnchenbrustfilet**  
*Frühlingsrisotto plus Speck-Hähnchenbrust* 118  
*Hähnchen-Pilaw* 122  
*Hähnchen-Wraps* 138  
*Lauwarmer Nudelsalat plus Hähnchen* 102  
*Ofengemüse mit Apfel-Räita plus Hähnchen* 78  
*Paprika-Mango-Gemüse plus Knuspernuggets* 132

**Halloumi:** Bohnen mit Kichererbsenpüree *plus Kalbsmedallions* 88

**Hamburgerbrötchen**

- Feta-Hirse-Burger 136  
 Klassische Burger 136

**Heiwrstchen:** *Erbsen-Tofu-Eintopf plus Heiwrstchen* 54

**Hering:** *Ofenkartoffeln mit Meerrettichdip plus Hering* 68

**Hirseflocken:** Feta-Hirse-Burger 136  
 Hirsalat 18

**K****Kabeljaufilet**

- Avocadosalat plus Ceviche* 22  
*Gratinierter Polenta plus Fisch* 128

*Pasta in cartoccio plus Fisch* 92

*Pasta mit Balsamicolinsen plus Kabeljau* 106

**Kalbfleisch**

- Bergksesuppe plus Kalbsfilet* 50  
 Bohnen mit Kichererbsenpüree *plus Kalbsmedallions* 88  
*Salbei-Gnocchi plus Saltimbocca alla romana* 108  
*Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat* (Umschlagklappe hinten)

**Kartoffeln**

- Bohnen mit Kichererbsenpüree *plus Kalbsmedallions* 88  
 Bratkartoffeln mit Paprika 65  
 Erbsen-Tofu-Eintopf *plus Heißwürstchen* 54  
*Gulaschtopf mit Sauerkraut* 56  
 Kartoffel-Spargel-Gratin *plus Lachs* 62  
 Kohlroutaden 85  
 Kürbis-Seitan-Gulasch 57  
 Langos mit Schnittlauchquark *plus Räucherlachs* 70  
 Lauwarmer Endiviensalat *plus Wurst* 26  
 Ofenkartoffeln mit Meerrettichdip *plus Hering* 68  
*Pannfisch mit Senfsauce* 64  
 Reispfanne mit Pilzen *plus Bratwurst* 124  
 Salbei-Gnocchi *plus Saltimbocca alla romana* 108  
*Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat* (Umschlagklappe hinten)  
 Zitronenpüree mit Spiegelei *plus Speck* 66

**Käse**

- Bergksesuppe plus Kalbsfilet* 50  
 Bohnen mit Kichererbsenpüree *plus Kalbsmedallions* 88  
 Bunter Salat mit Mozzarella *plus Wurstsalat* 14  
 Gefüllte Zucchini 75  
 Geschmlte Maultaschen *plus Hackfleisch* 112  
 Gratinierter Krautfleckerl *plus Kassler* 114  
 Gratinierter Polenta *plus Fisch* 128  
 Griechischer Salat *plus Lammsteaks* 12  
 Kartoffel-Spargel-Gratin *plus Lachs* 62  
 Käsknödelsuppe mit Spinat 49  
 Langos mit Schnittlauchquark *plus Räucherlachs* 70  
 Lauwarmer Gemüsesalat *plus Salami und Käse* 8  
 Ofen-Ratatouille *plus Lammkoteletts* 76  
*Quiche Lorraine* 130  
 Reistopf mit Quesadillas *plus Hackfleisch* 58  
*Spinatlasagne* 110  
 Zucchini-creme mit Mozzarella-Tatar *plus Lachstatar* 44

**Kasslerbraten:** *Gratinierter Krautfleckerl plus Kassler* 114

**Kaviar:** *Pasta mit Grapefruitschaum plus Kaviar* 98

**Kerbel:** *Selleriecreme mit Kerbel plus Nordseekrabben* 46

**Kichererbsen**

- Bohnen mit Kichererbsenpüree *plus Kalbsmedallions* 88  
 Kichererbsen-Tomaten-Suppe *plus Lammwürstchen* 36  
 Lauwarmer Nudelsalat *plus Hähnchen* 102  
 Mediterraner Brotsalat 20

**Kidneybohnen:** *Reistopf mit Quesadillas plus Hackfleisch* 58

**Kohlrabi**

- Frühlings-Linsengemüse *plus Mettwürstchen* 86  
 Grünes Gemüsecurry *plus Garnelen und Fisch* 80  
 Ofengemüse mit Apfel-Rita *plus Hähnchen* 78

Kohlroutaden 85

**Kokosmilch**

- Grünes Gemüsecurry *plus Garnelen und Fisch* 80  
 Paprika-Curry-Topf *plus Rinderfilet* 52  
 Skartoffel-Zitronengras-Suppe *plus Garnelenspiee* 42

**Krabben:** *Selleriecreme mit Kerbel plus Nordseekrabben* 46

**Kruter:** *Frühlingsrisotto plus Speck-Hähnchenbrust* 118

*Krautsalat mit Speck* 30

*Krautwickel* 84

*Krautfleckerl, gratinierte, plus Kassler* 114

**Kürbis**

- Krbisflammkuchen *plus Speck* 82  
 Kürbis-Seitan-Gulasch 57

**L****Lachsfilet**

- Avocado-Tofu-Sushi plus Lachs und Garnelen* 120  
*Gratinierter Polenta plus Fisch* 128  
*Kartoffel-Spargel-Gratin plus Lachs* 62  
*Langos mit Schnittlauchquark plus Räucherlachs* 70  
*Zucchini-creme mit Mozzarella-Tatar plus Lachstatar* 44

**Lammbratwrstchen:** *Kichererbsen-Tomaten-Suppe plus Lammwürstchen* 36

**Lammfleisch**

- Griechischer Salat plus Lammsteaks* 12  
*Ofen-Ratatouille plus Lammkoteletts* 76

**Lammhackfleisch:** *Spinatlasagne* 110

Langos mit Schnittlauchquark *plus Räucherlachs* 70

Lauch-Tomaten-Quiche 131

**Linsen**

- Frühlings-Linsengemüse *plus Mettwürstchen* 86  
 Pasta mit Balsamicolinsen *plus Kabeljau* 106

**M**

Macadamia-Minz-Pesto 101

**Mairbchen:** *Rübchen-Carpaccio plus Roastbeef* 10

**Mais:** *Paprika-Curry-Topf plus Rinderfilet* 52

**Maiskolben:** *Frühlingsgemüse mit Brotkruste plus Schinken* 72

**Mango:** Paprika-Mango-Gemüse  
plus *Knuspernuggets* 132

**Mangold:** Lauch-Tomaten-Quiche 131

**Matjesfilet:** *Ofenkartoffeln mit Meerrettichdip*  
plus *Hering* 68

Maultaschen, geschmälzte,  
plus *Hackfleisch* 112

## Meeresfrüchte

*Avocadosalat plus Ceviche* 22

*Avocado-Tofu-Sushi plus Lachs*  
und *Garnelen* 120

*Grünes Gemüsecurry plus Garnelen*  
und *Fisch* 80

*Meeresfrüchtesalat* 18

*Selleriecreme mit Kerbel*  
plus *Nordseekrabben* 46

*Süßkartoffel-Zitronengras-Suppe*  
plus *Garnelenspieße* 42

**Meerrettich:** *Ofenkartoffeln mit Meerrettichdip*  
plus *Hering* 68

**Mettwürstchen:** *Frühlings-Linsengemüse*  
plus *Mettwürstchen* 86

**Minze:** *Macadamia-Minz-Pesto* 101

## Möhren

*Coleslaw* 31

*Erbsen-Tofu-Eintopf plus Heißwürstchen* 54

*Frühlingsgemüse mit Brotkruste*  
plus *Schinken* 72

*Gemüse-Linguine*  
plus *Schweinedaillons* 96

*Gratinierte Krautfleckerl plus Kassler* 114

*Grünes Gemüsecurry plus Garnelen*  
und *Fisch* 80

*Hähnchen-Pilaw* 122

*Kichererbsen-Tomaten-Suppe*  
plus *Lammwürstchen* 36

*Lauwarmer Gemüsesalat plus Salami*  
und *Käse* 8

*Ofengemüse mit Apfel-Räita*  
plus *Hähnchen* 78

*Ravioli-Gemüse-Suppe plus Fisch* 34

*Sauce Bolognese* 94

*Seitan-Gemüse-Bolognese* 95

*Spinatlasagne* 110

*Tomaten-Gemüse-Suppe plus Mozzarella-*  
*Hackbällchen* 38

*Veggie-Schnitzel (Umschlagklappe vorne)*

## Mozzarella

*Bunter Salat mit Mozzarella*  
plus *Wurstsalat* 14

*Gratinierte Polenta plus Fisch* 128

*Tomaten-Gemüse-Suppe plus Mozzarella-*  
*Hackbällchen* 38

*Zucchini-creme mit Mozzarella-Tatar*  
plus *Lachstatar* 44

**Mungbohnen sprossen:** *Vietnamesische*  
*Nudelsuppe plus Rindfleisch (Pho bo)* 40

## N

**Nordseekrabben:** *Selleriecreme mit Kerbel*  
plus *Nordseekrabben* 46

## Nudeln

*Gemüselasagne* 111

*Gemüse-Linguine*  
plus *Schweinedaillons* 96

*Gratinierte Krautfleckerl plus Kassler* 114

*Lauwarmer Nudelsalat plus Hähnchen* 102

*Pasta in cartoccio plus Fisch* 92

*Pasta mit Balsamicolinsen plus Kabeljau* 106

*Pasta mit Grapefruitschaum plus Kaviar* 98

*Rote-Bete-Pasta mit Nüssen*  
plus *Salsicce* 104

*Spinatlasagne* 110

*vietnamesische Nudelsuppe plus Rindfleisch*  
*(Pho bo)* 40

## O

*Ofengemüse mit Apfel-Räita*  
plus *Hähnchen* 78

*Ofenkartoffeln mit Meerrettichdip*  
plus *Hering* 68

*Ofen-Ratatouille plus Lammkoteletts* 76

## Orangen

*Mediterraner Brotsalat* 20

*Veggie-Pilaw* 123

## P

*Pannfisch mit Senfsauce* 64

**Papaya:** *Fruchtiger Reismudelsalat*  
plus *Steakstreifen* 24

## Paprikaschoten

*Bratkartoffeln mit Paprika* 65

*Griechischer Salat plus Lammsteaks* 12

*Grünes Gemüsecurry plus Garnelen*  
und *Fisch* 80

*Hähnchen-Pilaw* 122

*Ofengemüse mit Apfel-Räita*  
plus *Hähnchen* 78

*Ofen-Ratatouille plus Lammkoteletts* 76

*Paprika-Curry-Topf plus Rinderfilet* 52

*Paprika-Mango-Gemüse*

plus *Knuspernuggets* 132

*Pasta in cartoccio plus Fisch* 92

*Pasta mit Balsamicolinsen plus Kabeljau* 106

*Pasta mit Grapefruitschaum plus Kaviar* 98

**Petersilie:** *Macadamia-Minz-Pesto* 101

## Pilze

*Gemüse-Linguine*  
plus *Schweinedaillons* 96

*Reispfanne mit Pilzen plus Bratwurst* 124

## Polenta

*Gratinierte Polenta plus Fisch* 128

*Gefüllte Zucchini* 75

*Pumpnickelsalat* 21

**Putenbrust, geräuchert:** *Couscous mit*  
*Erdbeeren plus Putenbrust* 126

## Q

### Quark

*Langos mit Schnittlauchquark*  
plus *Räucherlachs* 70

*Ofengemüse mit Apfel-Räita*  
plus *Hähnchen* 78

*Ofenkartoffeln mit Meerrettichdip*  
plus *Hering* 68

*Quesadillas zu Reistopf plus Hackfleisch* 58

*Quiche Lorraine* 130

## R

**Raclettekäse:** *Gratinierte Krautfleckerl*  
plus *Kassler* 114

## Radieschen

*Bunter Salat mit Mozzarella*

plus *Wurstsalat* 14

*Pumpnickelsalat* 21

*Rübchen-Carpaccio plus Roastbeef* 10

## Räucherlachs

*Kartoffel-Spargel-Gratin plus Lachs* 62

*Langos mit Schnittlauchquark*  
plus *Räucherlachs* 70

**Räucherspeck:** *Quiche Lorraine* 130

## Räuchertofu

*Avocado-Tofu-Sushi plus Lachs*  
und *Garnelen* 120

*Erbsen-Tofu-Eintopf plus Heißwürstchen* 54

*Kohlrouladen* 85

*Ravioli-Gemüse-Suppe plus Fisch* 34

## Reis

*Avocado-Tofu-Sushi plus Lachs*  
und *Garnelen* 120

*Frühlingsrisotto plus Speck-*  
*Hähnchenbrust* 118

*Hähnchen-Pilaw* 122

*Reispfanne mit Pilzen plus Bratwurst* 124

*Reistopf mit Quesadillas plus Hackfleisch* 58

*Veggie-Pilaw* 123

## Reismudeln

*Vietnamesische Nudelsuppe plus Rindfleisch*  
*(Pho bo)* 40

*Fruchtiger Reismudelsalat*  
plus *Steakstreifen* 24

## Rindfleisch

*Fruchtiger Reismudelsalat*

plus *Steakstreifen* 24

*Gefüllte Arepas plus Steakstreifen* 134

*Gratinierte Krautfleckerl plus Kassler* 114

*Paprika-Curry-Topf plus Rinderfilet* 52

*Reistopf mit Quesadillas plus Hackfleisch* 58

*Rübchen-Carpaccio plus Roastbeef* 10

*Tomaten-Gemüse-Suppe plus Mozzarella-*  
*Hackbällchen* 38

*Vietnamesische Nudelsuppe*  
plus *Rindfleisch (Pho bo)* 40

**Roastbeef:** *Rübchen-Carpaccio*  
plus *Roastbeef* 10

**Rosinen:** *Veggie-Pilaw* 123

*Rote-Bete-Pasta mit Nüssen plus Salsicce* 104

*Rübchen-Carpaccio plus Roastbeef* 10

## S

**Salami:** *Lauwarmer Gemüsesalat*  
plus *Salami und Käse* 8

## Salat (Blattsalat)

*Bunter Salat mit Mozzarella*  
plus *Wurstsalat* 14

*Bunter Wintersalat plus Speck-*  
*Champignons* 28

*Camembert-Birnen-Wraps* 139

*Feta-Hirse-Burger* 136

*Gefüllte Arepas plus Steakstreifen* 134

*Griechischer Salat plus Lammsteaks* 12

*Hähnchen-Wraps* 138

*Klassische Burger* 136  
 Lauwarmer Endiviensalat *plus Wurst* 26  
 Salbei-Gnocchi *plus Saltimbocca alla romana* 108  
**Salsicce:** *Rote-Bete-Pasta mit Nüssen plus Salsicce* 104  
*Sauce Bolognese* 94  
**Sauerkraut:** *Gulaschtopf mit Sauerkraut* 56  
**Schafskäse**  
 Feta-Hirse-Burger 136  
 Gemüselasagne 111  
 Griechischer Salat *plus Lammsteaks* 12  
**Schinken**  
*Frühlingsgemüse mit Brotkruste plus Schinken* 72  
 Salbei-Gnocchi *plus Saltimbocca alla romana* 108  
**Schweinefleisch**  
*Dicke-Bohnen-Salat plus Zwiebelmett* 16  
*Fruchtiger Reissnudelsalat plus Steakstreifen* 24  
*Gemüse-Linguine plus Schweinemedallions* 96  
*Gratinierte Krautfleckerl plus Kassler* 114  
**Seelachsfilet**  
*Gratinierte Polenta plus Fisch* 128  
*Ravioli-Gemüse-Suppe plus Fisch* 34  
**Seitan**  
 Kürbis-Seitan-Gulasch 57  
 Seitan-Gemüse-Bolognese 95  
**Seitanwürstchen:** *Paprika-Mango-Gemüse plus Knuspernuggets* 132  
**Sellerie**  
*Sauce Bolognese* 94  
 Seitan-Gemüse-Bolognese 95  
 Selleriecreme mit Kerbel *plus Nordseekrabben* 46  
 Veggie-Schnitzel (Umschlagklappe vorne)  
**Spargel**  
*Frühlingsgemüse mit Brotkruste plus Schinken* 72  
*Frühlingsrisotto plus Speck-Hähnchenbrust* 118  
*Kartoffel-Spargel-Gratin plus Lachs* 62  
 Lauwarmer Gemüsesalat *plus Salami und Käse* 8  
**Speck**  
*Basilikum-Speck-Pesto* 100  
*Bunter Wintersalat plus Speck-Champignons* 28  
*Frühlingsrisotto plus Speck-Hähnchenbrust* 118  
*Krautsalat mit Speck* 30  
*Kürbisflamkuchen plus Speck* 82  
*Quiche Lorraine* 130  
*Speckknödelsuppe* 48  
*Zitronenpüree mit Spiegelei plus Speck* 66  
**Spinat**  
 Gemüselasagne 111  
 Geschmälzte Maultaschen *plus Hackfleisch* 112

*Käsknödelsuppe mit Spinat* 49  
*Spinatlasagne* 110  
 Vietnamesische Nudelsuppe *plus Rindfleisch (Pho bo)* 40  
**Sushireis:** *Avocado-Tofu-Sushi plus Lachs und Garnelen* 120  
**Süßkartoffeln**  
 Paprika-Curry-Topf *plus Rinderfilet* 52  
 Süßkartoffel-Zitronengras-Suppe *plus Garnelenspieße* 42

## T

**Tofu**  
 Avocado-Tofu-Sushi *plus Lachs und Garnelen* 120  
 Erbsen-Tofu-Eintopf *plus Heißwürstchen* 54  
 Fruchtiger Reissnudelsalat *plus Steakstreifen* 24  
 Kohlrouladen 85  
**Tomaten**  
 Avocadosalat *plus Ceviche* 22  
 Bunter Salat mit Mozzarella *plus Wurstsalat* 14  
 Dicke-Bohnen-Salat *plus Zwiebelmett* 16  
 Feta-Hirse-Burger 136  
 Gefüllte Arepas *plus Steakstreifen* 134  
 Gefüllte Zucchini 75  
 Gemüselasagne 111  
 Gratinierte Polenta *plus Fisch* 128  
 Griechischer Salat *plus Lammsteaks* 12  
 Hirsesalat 18  
 Kichererbsen-Tomaten-Suppe *plus Lammwürstchen* 36  
*Klassische Burger* 136  
 Kohlrouladen 85  
 Langos mit Schnittlauchquark *plus Räucherlachs* 70  
 Lauch-Tomaten-Quiche 131  
 Lauwarmer Nudelsalat *plus Hähnchen* 102  
 Mediterraner Brotsalat 20  
*Meeresfrüchtesalat* 18  
 Ofen-Ratatouille *plus Lammkoteletts* 76  
 Paprika-Mango-Gemüse *plus Knuspernuggets* 132  
 Pasta in cartoccio *plus Fisch* 92  
 Pasta mit Grapefruitschaum *plus Kaviar* 98  
 Ravioli-Gemüse-Suppe *plus Fisch* 34  
*Sauce Bolognese* 94  
 Seitan-Gemüse-Bolognese 95  
*Spinatlasagne* 110  
 Tomaten-Gemüse-Suppe *plus Mozzarella-Hackbällchen* 38  
 Zucchini-creme mit Mozzarella-Tatar *plus Lachstatar* 44  
**Tortillas**  
 Camembert-Birnen-Wraps 139  
 Hähnchen-Wraps 138

## V | W

Veggie-Pilaw 123  
 Veggie-Schnitzel (Umschlagklappe vorne)

Vietnamesische Nudelsuppe *plus Rindfleisch (Pho bo)* 40  
**Weißkohl**  
 Coleslaw 31  
 Gratinierte Krautfleckerl *plus Kassler* 114  
 Kohlrouladen 85  
*Krautsalat mit Speck* 30  
 Krautwickel 84  
**Weizentortillas**  
 Camembert-Birnen-Wraps 139  
 Hähnchen-Wraps 138  
*Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat* (Umschlagklappe hinten)  
 Wintersalat, bunter, *plus Speck-Champignons* 28  
**Wurst**  
*Bunter Salat mit Mozzarella plus Wurstsalat* 14  
*Erbsen-Tofu-Eintopf plus Heißwürstchen* 54  
*Frühlings-Linsengemüse plus Mettwürstchen* 86  
*Lauwarmer Endiviensalat plus Wurst* 26  
*Reispfanne mit Pilzen plus Bratwurst* 124  
*Rote-Bete-Pasta mit Nüssen plus Salsicce* 104

## Z

**Zanderfilet:** *Gratinierte Polenta plus Fisch* 128  
**Ziegenkäserolle**  
 Ofen-Ratatouille *plus Lammkoteletts* 76  
 Reispfanne mit Pilzen *plus Bratwurst* 124  
 Rote-Bete-Pasta mit Nüssen *plus Salsicce* 104  
**Zitronengrasspaste:** *Süßkartoffel-Zitronengras-Suppe plus Garnelenspieße* 42  
 Zitronenpüree mit Spiegelei *plus Speck* 66  
**Zucchini**  
 Frühlings-Linsengemüse *plus Mettwürstchen* 86  
 Gefüllte Zucchini 75  
 Gemüselasagne 111  
 Gemüse-Linguine *plus Schweinemedallions* 96  
 Griechischer Salat *plus Lammsteaks* 12  
 Grünes Gemüsecurry *plus Garnelen und Fisch* 80  
 Hirsesalat 18  
*Meeresfrüchtesalat* 18  
 Ofengemüse mit Apfel-Raita *plus Hähnchen* 78  
 Tomaten-Gemüse-Suppe *plus Mozzarella-Hackbällchen* 38  
 Zucchini-creme mit Mozzarella-Tatar *plus Lachstatar* 44  
**Zuckerschoten:** *Gemüse-Linguine plus Schweinemedallions* 96  
**Zwiebelmett:** *Dicke-Bohnen-Salat plus Zwiebelmett* 16  
**Zwiebeln**  
 Feta-Hirse-Burger 136  
*Klassische Burger* 136  
 Ofengemüse mit Apfel-Raita *plus Hähnchen* 78