

**13. bis 17. Mai 2019**

**Montag:** Linsen-Lasagne mit  
Basilikum-Schmand

**Dienstag:** Pilz-Stroganoff mit Pasta

**Mittwoch:** Paprikaschote mit  
Gemüsereis-Füllung

**Donnerstag:** Falafel auf Currygemüse **vegan**

**Freitag:** Kartoffel-Gemüse-Gratin  
mit Schafskäse

**Täglich frisch zubereitet von unserem ebl-Koch-Team**  
Montag bis Freitag von 11.00 bis 14.00 Uhr

Kleine Portion (mit Salatdeko): **4,00 €**  
Große Portion (mit Salatdeko): **6,60 €**

Die Zutaten und Allergene finden Sie umseitig auf diesem Blatt.

Speiseplan online: [ebl-naturkost.de/mittagstisch](http://ebl-naturkost.de/mittagstisch)



## Zutatenliste · 13. bis 17. Mai 2019

### Linsen-Lasagne mit Basilikum-Schmand

Tomaten, Hokkaido-Kürbis, schwarze Linsen, Zwiebeln, Schmand (Milch/**LAKTOSE**), Emmentaler, Knoblauch, Lasagneplatten (Weizen/**GLUTEN**), Sonnenblumenöl, Basilikum, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Chilipulver, Kürbiskönig (Herbaria-Gewürzmischung)

### Pilz-Stroganoff mit Pasta

Champignons, Shiitake, Kräuterseitlinge, Austernpilze, Paprika, Zwiebeln, Essiggurken, saure Sahne (Milch/**LAKTOSE**), mittelscharfer **SENF**, Sahne (Milch/**LAKTOSE**), Gemüsebrühe (**hefefrei**), Dill, Olivenöl, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Paprikapulver, Speisestärke

Dazu Pasta

### Paprikaschote mit Gemüserais-Füllung

Paprikaschote, Tomaten, Karotten, Mais, Reis, Emmentaler, Zwiebeln, Pastinaken, Zucchini, Kümmel, Chilipulver, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Gemüsebrühe (**hefefrei**)

### Falafel auf Currygemüse **vegan**

Falafel, Champignons, Zucchini, Karotten, Zwiebeln, Kokosmilch, Knoblauch, Ingwer, Currypulver (**SENF**), Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Chilipulver, Koriander

### Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Schafskäse

Kartoffeln, Karotten, Kohlrabi, Blumenkohl, Wirsing, Schafskäse (Milch/**LAKTOSE**), Crème fraîche (Milch/**LAKTOSE**), Sahne (Milch/**LAKTOSE**), Zwiebeln, Haferflocken (Hafer/**GLUTEN**), Thymian, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Butter (Milch/**LAKTOSE**)

<sup>1</sup> = Steinsalz, naturbelassen