

**25. bis 29. Januar 2021**

**Montag:** Pikantes Kartoffelgulasch

**Dienstag:** Zucchini-Reispfanne mit Feta

**Mittwoch:** Kohlrabi-Karotten-Lasagne  
mit Bärlauchpesto

**Donnerstag:** Scharfer Mangold-Tomaten-  
Eintopf mit Süßkartoffeln

**vegan**

**Freitag:** Spätzle-Gemüse-Auflauf

**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 · 25. bis 29. Januar 2021

### Pikantes Kartoffelgulasch

Kartoffeln, Karotten, Paprika, Lauch, Zwiebeln, Schmand (Milch/LAKTOSE), Gemüsebrühe (**hefefrei**), Tomatenmark, Sonnenblumenöl, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Paprika, Majoran

### Zucchini-Reispfanne mit Feta

Zucchini, Karotten, Langkornreis, Tomaten, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Feta-Käse (Milch/LAKTOSE), Zwiebeln, Tomatenmark, Petersilie, Thymian, Olivenöl, Rucola, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer

### Kohlrabi-Karotten-Lasagne mit Bärlauchpesto

Kohlrabi, Karotten, Bärlauch, Zwiebeln, Sahne (Milch/LAKTOSE), Gemüsebrühe (**hefefrei**), Emmentaler, Lasagneplatten (Weizen/GLUTEN), Butter (Milch/LAKTOSE), Muskatnuss, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer

### Scharfer Mangold-Tomaten-Eintopf mit Süßkartoffeln **vegan**

Mangold, Tomaten, Süßkartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Chilipulver, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Gemüsebrühe (**hefefrei**)

### Spätzle-Gemüse-Auflauf

Spätzle (Weizen/GLUTEN), Paprika, Lauch, Tomaten, **EIER**, Sahne (Milch/LAKTOSE), Emmentaler, Petersilie, Olivenöl, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Muskat, Gemüsebrühe (**hefefrei**)

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