

**14. bis 18. September 2020**

**Montag:** Pilz-Stroganoff mit Reis

**Dienstag:** Dinkel-Schupfnudeln mit  
Ratatouille-Gemüse

**Mittwoch:** Kartoffel-Pilz-Soja-Lasagne

**Donnerstag:** Kichererbsen-Wurzelgemüse-  
Eintopf

**vegan**

**Freitag:** Penne Rigate mit  
Kürbis-Oliven-Sauce

**vegan**

**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 · 14. bis 18. Sept. 2020

### Pilz-Stroganoff mit Reis

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

Dazu Reis

### Dinkel-Schupfnudeln mit Ratatouille-Gemüse

Dinkel-Schupfnudeln (**DINKELMEHL** Type 630, Kartoffelflocken, Trinkwasser, **EIER**, Sonnenblumenöl, Speisesalz),

Zucchini, Auberginen, Paprika, Zwiebeln, Tomaten, Tomatenmark, Knoblauch, Petersilie, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Thymian, Rosmarin, Lorbeerblätter, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer

### Kartoffel-Pilz-Soja-Lasagne

Kartoffeln, Champignons, Sojaschnetzel (**SOJA**), Tomaten, Tomatenmark, Zwiebeln, Parmesan, Emmentaler, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Schmand (Milch/**LAKTOSE**), Knoblauch, Oregano, Thymian, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer

### Kichererbsen-Wurzelgemüse-Eintopf **vegan**

Kichererbsen, Karotten, Steckrüben, Pastinaken, Lauch, Zwiebeln, Petersilie, Currypulver, Knoblauch, Olivenöl, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Muskat

### Penne Rigate mit Kürbis-Oliven-Sauce **vegan**

Penne Rigate (Weizen/**GLUTEN**), Kürbis, Oliven, Lauch, Kürbiskerne, Kürbiskernöl, Knoblauch, Zitronensaft, Koriander, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer,

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