

**19. bis 23. Oktober 2020**

**Montag:** Pasta mit Gemüse-Pesto-Sauce

**Dienstag:** Kartoffel-Gemüse-Gratin  
mit Mozzarella

**Mittwoch:** Gelbes Curry mit Kürbis  
und Reis

vegan

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

vegan

**Freitag:** Räuchertofu-Ragout nach  
ungarischer Art mit Pasta

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 · 19. bis 23. Oktober 2020

### Pasta mit Gemüse-Pesto-Sauce

Brokkoli, Karotten, Zucchini, Basilikum-Pesto, Sahne (Milch/LAKTOSE), Milch (Milch/LAKTOSE), Gemüsebrühe (**hefefrei**), Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Muskat

Dazu Pasta

### Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Mozzarella

Kartoffeln, Karotten, Stauden**SELLERIE**, Zucchini, Paprika, Mozzarella (Milch/LAKTOSE), Emmentaler, Milch (Milch/LAKTOSE), Butter (Milch/LAKTOSE), Mehl (Mehl/**GLUTEN**), Olivenöl, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Petersilie, Muskatnuss

### Gelbes Curry mit Kürbis und Reis **vegan**

Hokkaido-Kürbis, Kartoffeln, grüne Bohnen, braune Champignons, Cocktailtomaten, Kokosmilch, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Zitronensaft, geröstete **ERDNÜSSE**, indisches Currypulver (**SENF**), Sonnenblumenöl, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Rohrohrzucker

Dazu Reis

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

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

### Räuchertofu-Ragout nach ungarischer Art **vegan** mit Pasta

Räuchertofu (Tofu (**SOJABOHNEN**, Wasser, Gerinnungsmittel: Magnesiumchlorid, Calciumsulfat), Sojasauce (Wasser, **SOJABOHNEN**, **WEIZEN**, Meersalz), Buchenholzreiberauch), rote und grüne Paprika, Karotten, Tomaten, Zwiebeln, Tomatenmark, Sojasauce (Wasser, **SOJABOHNEN**, **WEIZEN**, Meersalz, Aspergillus oryzae), Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Lorbeerblätter, Kümmel, Zitronenabrieb

Dazu Pasta

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

Alle Zutaten aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft