

**23. bis 27. November 2020**

**Montag:** Tomaten-Auberginen Lasagne mit Feta

**Dienstag:** Kohlrabi-Kartoffelauflauf

**Mittwoch:** Dinkelschupfnudeln mit Ratatouillegemüse

**Donnerstag:** Buchweizen-Gemüse Pfanne **vegan**

**Freitag:** Lasagne mit Sojabolognese

**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 · 23. bis 27. November 2020

### Tomaten-Auberginen Lasagne mit Feta

Tomaten, Auberginen, Zucchini, Lasagneblätter (Weizen/**GLUTEN**), Feta (Milch/**LAKTOSE**), Zwiebeln, Milch (Milch/**LAKTOSE**), Sahne (Milch/**LAKTOSE**), Knoblauch, Speisestärke, Olivenöl, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Petersilie

### Kohlrabi-Kartoffelauflauf

Kohlrabi, Kartoffeln, Karotten, Emmentaler, Sahne (Milch/**LAKTOSE**), Gemüsebrühe (**hefefrei**), Mehl (Weizen/**GLUTEN**), Butter (Milch/**LAKTOSE**), Sonnenblumenöl, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Muskat

### Dinkelschupfnudeln mit Ratatouillegemüse

Dinkelschupfnudeln (**EI**, Dinkelmehl/**GLUTEN**, Kartoffeln), Sonnenblumenöl, Zucchini, Auberginen, Paprika, Zwiebeln, Tomatenmark, Tomaten fein gehackt, Knoblauch, Petersilie, Olivenöl, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Thymian, Rosmarin, Lorbeerblätter, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer

### Buchweizen-Gemüse Pfanne **vegan**

Zucchini, Buchweizen, Karotten, Champignons, Paprika, Zwiebeln, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Rosinen, Zitronensaft, Zitronenschale, Knoblauch, Petersilie, Sonnenblumenöl, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer

### Lasagne mit Sojabolognese

Sojaschnetzel fein (**SOJA**), Karotten, Zucchini, Petersilienwurzel, Zwiebeln, Petersilie, Tomaten fein gehackt, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Lasagneblätter (Weizen/**GLUTEN**) Schmand (Milch/**LAKTOSE**), Zucchini, Emmentaler, Butter (Milch/**LAKTOSE**), Olivenöl, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Basilikum, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Lorbeerblatt, Rohrohrzucker, Oregano

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