



Menuvorschläge

Vorspeisen kalt (alles vegetarisch oder vegan möglich)

1. Randencarpaccio mit Ziegenfrischkäse oder Kernenmischung
*
 2. Gurken-Räuchertofu-Carpaccio mit asiatischem Dressing
*
 3. Muhammara (Peperonimousse) mit Fladenbrot
*
 4. Hummus (Kichererbsenmus), grün oder weiss, mit Fladenbrot
*
 5. Wassermelonen-Gazpacho oder traditionelles Gazpacho
*
- ? Dein Wunsch...

Vorspeisen warm (alles vegetarisch oder vegan möglich)

1. Karotten-Ingwersuppe mit Sesamsahne
*
 2. Linsen-Kokossuppe (rote Linsen)
*
 3. Minestrone (Gemüse, weisse Bohnen)
*
 4. Gemüsesalat mit Feta und Granatapfelkernen oder mit Kernen
*
 5. Tortillamuffins (Ei oder vegan mit Leinsamen, Gemüse)
*
- ? Dein Wunsch...

Hauptspeisen (alles vegetarisch oder vegan möglich)

1. Gemüse-Tofu-Curry mit gerösteten Cashews
*
 2. Linsen-Tofu-Bratling (oder anderer Bratling) mit Sourcream und lauwarmem Gemüsesalat
*
 3. Erbsen-Falafel mit Chutney und Cashew-Frischkäse-Dip
*
 4. Lauwarme Hirse-Gemüse-Bowl mit Avocado, Räuchertofu, Nüssen etc. (je nach Wunsch)
*
 5. Linsen-Dhal mit Basmati und Gemüse, ayurvedisch
*
 6. Auberginen-Parmiggiana-Bällchen in Tomatensauce mit Polenta
*
- ? Dein Wunsch...

Dessertvorschläge (alles vegetarisch oder vegan möglich)

1. Mango-, Zitronen-, Limonen- oder Schoggimousse
*
 2. Früchte-Schichtcake im Glas (Mango, Beeren...)
*
 3. Saisonaler Fruchtsalat, z.B. Wassermelone mit Kräutern und Zitrone oder Ananas/Mango/Orange etc.
*
 4. Beeren-Nice-Cream/Blitzeis (Halbefrorenes) oder Frucht-Glacé
*
- ? Dein Wunsch...