Veg à *n* la carte

- **1. Antipasti / Tapas / Mezze**

  * a Schalotten süß/sauer
  * b Paprika
  * c Zucchini mit Pfefferminz
  * d scharfe Minzauberginen auf Tomatensugo
  * e Möhren mit Bockshornklee
  * f Bruscetta (mit gekauftem Baguette)
  * g Papas con mojo verde (kleine Kartoffeln in Salzkruste und einem grünen Pesto)
  * h Hummus
  * i Mo v v arella caprese

Salate und Kleinigkeiten

- 2. Fenchelsalat
- 3. Rotkohlkrautsalat
- 3a asiatischer Kohlsalat (süß/scharf)
- 4. Krautsalat
- 5. Heringssalat
- 6. Tofucroutons
- 7. Rührei
- 8. Coctailsauce
- 8a Tsatsik

Suppen und Eintöpfe

- 9. Süßkartoffelsuppe
- 9a Kürbissuppe mit Croutons
- 9b Tomaten-Kokos-Suppe (scharf)
- 9c Erbsen-Minz-Suppe
- 10. Chilli sin carne
- 11. Gulasch
- 11. Wintergersteneintopf
- 12. Winterquinoaeintopf

Pasta, Pasta ...

- 13. Spaghetti Bolognese
- 14. Spaghetti Carbonara
- 15. Spaghetti al Pesto
- 15a Zucchinispaghetti mit dreierlei Saucen

Risotti & Co

- 17. Risotto mit Pilzen
- 18. Risotto mit getrockneten Tomaten und Pinienkernen
- 18a Risotto mit Orangen
- 18a Hirsotto tomatig

Carb – Salate (kalt)

- 19. Bulgursalat mit 'So'ghurtsauce
- 20. Quinoasalat mit Würfelblechgemüse und fruchtigem Dressing
- 21. Kartoffelsalat mit Curry, Orangen und Linsen
- 21a Kartoffelsalat (schwäbisch, mit Essig und Öl)

Saucen mit ...

Bulgur, Pasta, Quinoa, Basmatireis, Polenta …

- 22. Spitzkohl in Sahnesauce
- 23. Mangold in Sahnesauce
- 23a Rote Linsen in Kokosmilch
- 24. Fenchel in Tomatensauce
- 25. Gemüsecurry mit Erdnuss/Kokossauce
- 25a Linsen süß/sauer mit Wienerwurst

Ofengerichte

- 26. Herbstgratin
- 26a Lasagne
- 26b Blechkartoffeln und -gemüse mit Mayonnaise
- 26c Antipastipizza (Paprika, Möhren, Zucchini, Schalotten)
- 27. Kartoffel-Wurzelpü (mit verschiedenen Wurzelgemüsen)
- 27a Polentaschnitten mit Tomatensauce

Dessert

- 30. Vanillehirse mit Ahornsirup und Apfelschnitzen
- 31. Milchreis mit Zimt und Zucker
- 32. Kokosmilchreis mit Birnenkompott
- 33. Mousse au chocolat

Kuchen

- 34. Apple crumble mit Vanillesauce
- 35. Kürbiskuchen
- 36. Zitronenblechkuchen mit Guss und bunten Streuseln (toller Geburtstagskuchen!)
- 37. Orangenmuffins
- 38. Pfannkuchen
- 39. Pfannkuchentorte mit TK Beeren und Ahornsirup
- 40. portugisische Natas (mit gekauftem Blätterteig)
- 41. Kalter-Hund-Kuchen
- 42. Kokoskastenkuchen

Süßes

- 43. Carobi ('No'tella Ersatz)
- 44. Pralinen
- 44a Marzipankartoffeln aus Erdmandeln (Chufa)

Getränke

- 45. Ginger Ale
- 46. Bitter Green Smoothie Aperitif mit Wodka
- 47. Sahlep (süße asiatische heiße Milch mit Kardamom)
- 48. Mango-Avocado Smoothie
- 49. Mango Lassi

Themenabende

- 50. **Dönerabend ...**
  Gyros, Tsatsik, Bulgursalat, Rotkohlkrautsalat,
  Fladenbrot und Blechkartoffeln dazu Lassi. Zum Nachtisch
  süüüüßen Grießkuchen

- 51. **Far East ...**
  Sushiabend (Bastmatten müssen vorhanden sein!!)

- 52. **Grünkohlessen** …
  Mit Grünkohl, Mettenden und süßen Bratkartoffeln, Bier und Köm

- 53. **Zwiebelkuchen** …
  und Federweißer

- 54. **Tapas/Mezze/Antipasti**
  und einer kleinen Weinprobe

- 55. **Italienischer Abend**
  Essen, wie beim Italiener

- 56. **Saucenbuffet**
  Saucen und Carb auf dem Buffet frei kombinierbar bis zum Abwinken