

MENÜ

für die Woche vom
09.02.2026 bis 13.02.2026

EST. 2024

KÜCHEN
WERK
STATT

TAG

GERICHT

MONTAG



Chili sin Carne (J,H) mit Kidneybohnen, schwarzen Bohnen und Mais, dazu Langkornreis

DIENSTAG



Spinatlasagne (Aw,B,C) mit Tomaten- und Béchamelsoße (B,C) überbacken mit Mozzarella (B,C)

MITTWOCH



Teriyaki-Hähnchen (H,L) mit *Bio- Möhren, Weißkohl und Lauchzwiebeln, dazu Basmatireis. Außerdem gibt es einen asiatischen Gurkensalat (H,L)

DONNERSTAG



Senfeier (B,C,E,K) mit Salzkartoffeln und Kresse

FREITAG



Zwiebel-Lauchsuppe (B,C) mit Frischkäse (B,C) und Ciabatta (Aw)

WUSSTEST DU
SCHON?

Teriyaki-Soße ist eine japanische Marinade. Sie besteht aus Sojasauce, Mirin und Zucker. Oft kommt noch etwas Ingwer oder Knoblauch dazu. Die Soße macht Fleisch, Fisch oder Tofu schön glänzend und besonders lecker. Sie schmeckt süß-salzig und würzig-umami mit einer leichten Schärfe. Sie ist schwer zu beschreiben, am besten du probierst sie einfach selbst und findest heraus, wie gut sie schmeckt!

???

DENKSPORT VOR
DEM ESSEN:

Was ist Umami?

Antwort der letzten Woche:
Dattelpalme

DIE SALATBAR

In der Salatbar sind immer **Eisbergsalat**, **Tomate, Gurke, Paprika, Mais** und zwei wechselnde **Dressings**. Dazu gibt es wechselnde **angemachte Salate und Toppings** wie **Röstzwiebeln** oder **Hirtenkäse** und co.

