

Suppen

*Geräucherte Tomaten Paprikasuppe
mit Basilikum Fleischbällchen/Basilikum Knusperstange*

*Kartoffel-Selleriecremesuppe mit Kräutermix und gerösteten
Sonnblumenkernen*

Rindergulaschsuppe mit Kräutercreme

Chili Con Carne mit Fladenbrot, Kräutercreme und Röstzwiebeln

*Käse-Lauchcreme Suppe
mit Hackbällen*

*Möhren-Ingwercremesuppe
mit marinierten Hähnchenstreifen*

Bohneneintopf mit Kochwurst-Speckragout

Chili Sin Carne mit Fladenbrot, Kräutercreme, Röstzwiebeln und

Curry-Linseneintopf mit Minzjoghurt

Pastinaken Apfelcreme und Kresse

Hokaido-Mangocreme mit Kräutermix

Spargelcremesuppe mit Kräutermix und Hackbällen

*Holsteiner Kartoffeleintopf
mit Kasslerspieß*

Minestrone mit Reismudeln und Kräutermix

Antipasti „Kooperativa-Style“

Zucchini mit Kurkuma und Estragon, karamalisierte Möhren, Balsamico Campignons & Zwiebeln, getr. Tomaten, Aubergine und mariniertes Feta-Käse, dazu frisches Baguette

Salate:

Kartoffelsalat auf Majo oder Essig/Öl-Basis mit Paprika, Bohnen, Gurke und Radieschen

Sommerlicher Wassermelonen-Gurkensalat mit Feta-Käse und frischer Minze

Cesar Salat mit marinierten Hähnchenstreifen, Coutons, Tomate und Parmesan

Rote Bete-Sommersalat mit Feta-Käse, gerösteten Walnüssen und Himbeervinaigrette, dazu hausgebackenes Brot

Taboulé mit Kichererbsen, frischem Gemüse und Kräutern, dazu ein orientalisches Dressing und Granatapfelkerne

Nudelsalat mit hausgem. Pesto, getr. Tomaten, Oliven, Fetakäse und Rucola

Balsamico-Tomaten-Salat mit Mozzarella-Pesto bällchen und Tomatenwürfeln.

Römersalat mit Antipasti, Rucola und Parmaschinken

alle Salate mit hausgebackenem Fladenbrot und 2 verschiedenen Dressings

Glasnudelsalat mit Erduss dressing, Mungobohnen Limette, Koriander, Minze, Lauchzwiebeln Paprika und geröstete Erdnüsse

Asiatischer Gurkensalat mit Sesamdressing, Ingwerzwiebeln und gerösteten Cashewkerne

Pasta Salat mit Basilikumcreme, Eier, Schinken Feta/Gouda Erbsen, Paprika und Röstzwiebeln

Bowls:

„Winter Spirit Bowl“

karamellierter Rosenkohl, Feldsalat, Pflaumen-Zimtdressing, Spitzkohl-Orangensalat, gerösteter Maronen-Hummus, Honig-Steckrübenragout, Quinoa-Gemüse und Pastinakenchips

Seperat: Mariniertes Entenbrustfilet in Scheiben

Vegan: Weisse Bohnen-Mandelbällchen

„Umami Bowl“

Würziger Klebereis, Wakamesalat, Soja-Champignons, Erbsen-Porree-Lemongrascrème, Sesamdressing, Ingwer-Möhren-Bambusragout, Süsskartoffelchips und Koriander

Seperat: Gebratene Seelachs oder Hähnchen-Erdnusswürfel

Vegetarisch: Gebratene Tofu-Erdnusswürfel

„Pumpkin Power Bowl“

Rosmarin-Ofenkürbis, Rote Beete Hummus, Bohnen-Zwiebelragout, Tomatenchutney, Kartoffel-Porreesalat, Gerösteter Mandel-Blumenkohl, Kürbiskerndressing und Pastinakenchips

Seperat: Paprika-Hähnchenstreifen

Vegan: Marinierten Paprika-Tofu

„Delizioso Bowl“

Basilikum Reismudeln, Feta-Rotkrautsalat, Balsamico Champignons, Linsen-Auberginenragout, gerösteter Tomaten-Paprika Salsa, Oliven-Petersilientapenade und Rosmarincroutons

Seperat: Parmesan-Kräuterhackbällchen

Vegetarisch: Parmesanbällchen

„Winter Buddha Bowl“

Mit Falafel, ofengeröstetem Winter-Wurzelgemüse (Möhre, Pastinaken, Kürbis) , dazu ein Rote Beete- Apfelsalat, Erbsen- Minzhummus und geröstete Kürbiskerne

Herzhafte Gläser:

*Würziger Reis mit gebratenem Chili-Lachs,
Edamame-Lauchragout
und Sesamsoße*

*Tomaten-Paprika-Salsa mit Parmesan-Fleischbällchenspieß,
Rucola und Brotchips*

*Rinderfiletspieß in Basilikum-Senfkruste, dazu Reismudel-Pilz-Salat &
karamelierten Zwiebeln*

*Kräuter-Schnitzelstreifen im Glas
mit Kartoffel/Lauch-Gurkenragout, Rucola, Remouladensoße
und Röstzwiebeln*

*Puten-Paprikaspieß im Glas
mit Madras-Reissalat, Erbsen-Minzcreme
und Lauchzwiebeln*

Veganes *Pulled Pork mit Cole Slaw Salat, Röstzwiebeln
und Barbecue Soße*

*Tofu Gyros im Glas
mit Sesam-Krautsalat, mariniertem Tofuvleisch
Tzaziki und Kresse*

Fleisch Menüs

*Geschmorte Ochsenbäckchen mit Rosmarin-Wacholdersoße,
Kräuter-Kartoffeln und karamellisiertes Wurzelgemüse*

Pasta mit Rinderragout, Kräutermix und Aprikosenchutney

*Gyros vom Hähnchen mit Sesam Krautsalat
Tomaten-Reisnudeln und Tzatziki*

*Putenroulade mit Frischkäse-Gemüsefüllung, dazu Reisnudel-Gemüsepfanne
und Tomaten-Jus*

*Cordon Bleu vom Hähnchen mit Tomaten-Salbeifüllung,
Erbsen-Lauchragout und Kartoffel-Muskatgratin*

*Putensteak mit Pilz-Zwiebelragout,
dazu Rosmarinkartoffeln und Basilikumpesto*

*Thai Chicken Curry mit Gemüse, dazu Basmatireis
Lauchzwiebeln und Thai Mix*

Vegan/Vegetarisch

Pasta Funghi mit Rucola und getrockneten Tomaten und Parmesan

Thai Curry mit Basmatireis und Thai Mix

*Hausgemachte gebratene Gnocchis mit Tomaten-Rosmarinpesto,
Pilzen, Paprika, Oliven und marinierten Feta*

*Chili Sin Carne mit geräucherten Tofu, weissen Bohnen
und Kräutermix*

Gemüse Tortillia mit Tomatensalsa und Avocado-Käsecreme

*Veganes Gyros vom Tofu mit Reis,
Tzatziki und Rotkrautsalat*

*Vegane Soljanka
mit Röstzwiebeln*

*Curry Madras Gnocchis mit Spinat Erdnuss Kokoscreme, gerösteten
Cashewkernen und Chili*

Dessert Menü

*Karamell Panna Cotta
mit Heidelbeersoße und Minze*

Kokos Grießcreme mit Ananas-Minzkompott

Mousse au chocolate mit Kirschgrütze

Tiramisu mit Früchten

*Joghurt Limetten Mousse
mit Himbeer Vanille Kompott und Schokoladenraspeln*

*Greek Trifle
Griechischer Joghurt mit Mandeln, Honig und Apfelmus Kompott*

*Vanille Kardamon Pudding mit Heidelbeerkompott
und Schokoladensoße*

Zitronen Puddingcreme mit Granola

Grill Buffett I

Vorspeisen

*Rucola-Tomatensalat, Saisonale Anti Pasti
Kartoffel-Basilikumsalat mit Paprika, Gurken und Kräutern, Fladenbrot mit
Tomaten-Knoblauchcreme,
Balsamico-Krautsalat*

Main Dish

*Marinierte Hähnchenbrust (Curry Limette)
Marinierte Rinderhüfte in Rosmarinöl
Schinkenwürstchen (Krakauer)
Bratwürstchen (Thüringer)*

Veggie Dish

*Seitan Bauchfackeln
Gemüse-Teriyakispieß
Grillkäse*

Dips

*Chimichurri, Basilikum Ruocla Pesto,
Käse Chilli Creme, Curry-Minze,
Tomatenchutney, Barbeceue*

Grill Buffett II

Vorspeisen

*Gemüse Tortillia, Tomaten-Basilikum Salat, Reismudelsalat
Fladenbrot mit Feta-Kräutercreme, Pilz-Hummus*

Main Dish

*Rumpsteak
marinierter Paprika Schweinenacken
Gebackener Wildlachs im Kräuterfond
Garnelenspieß*

Veggie Dish

*Gebackener Feta
Cevapcicci
marinierter Tofuspieß Sweet Chili*

Dips

*Basilikum Rucola Pesto, Paprika Chutney
Ajoli, Curry-Ananas Ragout,
rauchige Barbeceuesoße*