

28. März bis 3. April 2022

Speisekarte

Bildung
mit Genuss

BILDUNG
in Sprockhövel

Gericht 1

Gericht 2

Gericht 3

Montag

Gegrillter Schweinebauch
mit Bohnengemüse und Kartoffelgratin

Putensteak Hawaii
mit Currysauce und Basmatireis

Gemüse-Paella
mit Artischocken und frischen Kräutern

Dienstag

Gebratene Lamm-Pinchos
mit Erbsen-Dip , süß-saurem
Ratatouille und Ofen Pommies

Gegrillte Dorade Royal
mit Salsa verde, Schmorfenchel,
Kapern, Tomaten und Reis

Rigatoni aus dem Parmesanlaib
mit geschmortem Spargel, jungem
Lauch und Pinienkernen

Mittwoch

Rosa gebratene Hüfte vom Rind
mit Pfefferrahmsauce, bunten Möhren
Gemüse und Kartoffelstampf

Gratiniertes Hühnchen
mit Aprikosen-Koriandersauce
und Shiitake Reismudel-Pfanne

Gefüllter Chicoree
mit Paprika-Quinoa Ragout
und Tomatensugo

Donnerstag

Perlhuhnbratwurst
mit Harissa-Joghurt
und Hirse-Gemüse-Curry

Lamm- Auberginen-Ragout
mit Oliven und Kräuterkartoffeln

Zucchini-Involtini
mit Pecannüssen und veganer
Mozzarellafüllung

Freitag

Hähnchenspieße
mit Rosmarin und Zitrone, Romanesco
und rotem Reis

Spaghettini-Gemüsenudeln
mit pikanten Garnelen und Kräuter-
Zitronen- Gremolata

Tofu in arabischer Tomatensauce
mit Petersilien-Avocado Bulgur

Samstag

Sauerbraten vom Hochlandrind
mit Apfelkrautsauce, Wirsing
und Kartoffelklößen

Lachs-Lasagne
mit jungem Spinat und Tomatenconfit

Bunte Gnocchi -Pilzpfanne
mit mariniertem Feta
und jungem Spinat

Sonntag

Piri-Piri Hühnchen
mit Lauchgemüse und Würzkartoffeln

Kalbsgeschnetzeltes
mit Champignons, Estragon
und Spätzle

Spitzkohl-Kartoffelstrudel
mit Würztomaten und Minzjoghurt