

# VELO

Dienstag 14. September 2021

## tages SUPPE

Orientalische Gelbe-Linsen-Suppe  
6,00€ (als Vorspeise: 4,50€)

**Frühstück** Di-Fr: kleines Frühstücksprogramm bis 12Uhr  
Sa: große Auswahl (mit Pancakes!) bis 13Uhr

Pflücksalate, kleine Falafel-Bällchen, **BOWL**  
Süßkartoffeln, Linsen, Rote-Bete-Spaghetti,  
Erbsenschoten, schwarzer Reis, Edamame,  
frische Mango, Gurke, karamellisierte  
Kürbiskerne, Senf-Dressing <sup>1,2,3,4,5</sup> - **10,50€**

## MITTAGSTISCH VON 12:00-14:00 UHR

**Gemüse-Bulgur** mit Tomaten, Gurken, roten Zwiebeln, frischer Minze und Zitrone mit  
**Joghurtcreme** auf rohen Zucchini-Spaghetti und bunten Blattsalaten mit Gurke, Tomate, Obst,  
Kernen und frischem Brot mit Zwiebel-Nuss-Aufstrich <sup>1,2,3,4,6</sup>  
**10,50€** klein, als Vorspeise **8,50€**

### WARMES HAUPTGERICHT

**Süßkartoffel-Curry** mit Kichererbsen, frischem Blattspinat, gebratener Ananas, grünen Bohnen  
und Mango-Soße mit Kokosmilch und gelbem ThaiThai-Curry an Basmati-Reis; dazu; bunte  
Blattsalate mit Obst, Kernen & Sprossen und frischem Brot mit Zwiebel-Nuss-Aufstrich <sup>1,2,3,4,6,7</sup>  
- **10,50€**

## ABENDKARTE ab 18 Uhr

**Vorspeisen-Teller** mit verschiedenen Dips, gebratener  
Mini-Paprika, getrockneten Tomaten und eingelegten  
Oliven, Salatbeilage und frischem Brot <sup>1,2,3,4,6</sup>  
**8,50€**

**Frittierte Reisbällchen auf sahnigem Pilz-Ragout mit  
frischem Blattspinat, Rucola, Räuchertofu,  
Pinienkernen und Cashewparmesan;** bunte Blattsalate mit  
Obst, Kernen & Sprossen, Basilikumcreme mit Kräckern  
und Tomaten-Bruschetta mit Balsamico-Creme, <sup>1,2,3,6</sup>  
**15,50€**

**Teigröllchen auf gebratenen Gnocchi in Olivenöl mit  
frischem Blattspinat auf Rote-Bete-Carpacchio mit  
Tofu-Frischkäse-Nocken und Basilikumcreme; dazu  
Rucola, Walnüsse, Cashewparmesan,** bunte Blattsalate mit  
Obst, Kernen und Sprossen, Kichererbsencreme mit  
knusprigen Kräckern und frisches Brot mit Aioli <sup>1,2,3,5,6,7</sup>  
**15,50€**

**Saftiger Linsenbratling mit Senfcreme und Gurkensalsa  
auf Röstkartoffeln aus dem Ofen** auf rohen Zucchini-  
Spaghetti auf bunten Blattsalaten mit Obst, Kernen und  
Sprossen; dazu Avocado-creme mit knusprigen Kräckern  
und frisches Brot mit Tofu-Frischkäse <sup>1,2,3,4,5,6</sup>  
**15,50€**

weiteres in der ausliegenden Karte

### Inhaltsstoffe

1= Soja, 2= Sesam, 3= Senf, 4= Haselnüsse, 5= Erdnüsse, 6= Gluten,  
7= Walnüsse

## KUCHEN/DESSERTS

Schoko-Kuchen

Zitronen-Kokos-Panna  
Cotta

Mousse au Chocolat

Haselnuß-Nougat-  
Krokant-Torte

Carrot Cake

Haselnuß-Kuchen mit  
Nougat-Glasur

Apfelkuchen

**5,00€**

alle Kuchen werden mit  
Bio-Dinkelmehl  
hergestellt, alle  
Desserts werden mit  
Fruchtsoße, Sojasahne und  
frischem Obst serviert!

### Großer Salat

mit allem Drum und Dran  
9,50€

und ab 14 Uhr: Flammkuchen  
und Dip-Teller, siehe  
schwarze Karte

ALLES AUCH ZUM MITNEHMEN