



37



50



69

# FRÜHLING

## Frühstück

Beeren-Shake	30
Kakao-Granola	33

## Mahlzeit

Bärlauchaufstrich   Leinöl	34
Scharfe Paprikasuppe   Räuchertofu	37
Gersten-Risotto   gebratenes Ei   Rucola	38
Chili con Veggie   Bulgur	41
Linsenwaffel   Tomatengemüse   Dip	42
Shakshuka	45
Kohlrabi-Kaspressknödel   Salat	46
Vollkorn-Quiche   Gemüsefülle	49
Goldener Spargel-Wrap	50
Karfiol im Erdnussmantel   Wedges	53
Blumige Focaccia	54
Ricotta-Küchlein   Spargel	57
Erdäpfelnudeln   Lauchgemüse   Dip	58
Polenta-Schmarrn   Erdbeeren-Rhabarber	61

## Desserts

Zitronen-Topfen-Soufflé	62
Rhabarber-Bananen-Kuchen	65
Süßer Nuss-Zwieback	66
Luftiges Schokomousse	69

## Schätze

Eingelegte Radieserl	70
Mathildes Hollersaft	73
Leinsamen-Sauerteig-Cracker	74
Sproun ziehen	77

# SOMMER

## Frühstück

Porridge   Lavendel-Marillen	80
Grüne Frühstückscrêpes	83

## Mahlzeit

Sonnenaufstrich	84
Sommersalate im Glas	87
Kaltes Buttermilchsüppchen	88
Summer Bowl   BBQ-Melone	91
Pasta   Melanzani-Creme   Zucchini	92
Tomaten-Zucchini-Tarte	95
Kichererbsenburger   Ajvar   Melanzani	96
Gemüseomelette   Rucola   Sprossen	99
Köfte-Spieß   Tomatensalat   Hasselbacks	100
Panzanella   Basilikumcreme	103
Käferbohnenalat	104
Zweierlei gefüllte Zupf-Toasts	107
Selbst gemachte Dinkel-Tortillas	108
Topfenockerl   Kirschen	111

## Desserts

Schokoladige Beeren-Topfen-Tarte	112
Bananen-Dattel Nicecream   Crunch	115
Melonen-Gin-Granité	116
Frozen-Beeries   Kokos-Gurt	119

## Schätze

Brombeer-Zwiebel-Chutney	120
Pesto Würferl	123
Ribisel-Lavendel-Shrub	124
Marillen-Ajvar	127



88



100



119





130



150



162

# HERBST

## Frühstück

- Mandel-Schokocreme | Datteln **130**
- Vollkorn-Leinsamenweckerl **133**

## Mahlzeit

- Karfiolcremesuppe | Petersilienöl **134**
- Karottenecken | Rote Rüben-Dip **137**
- Thai-Gemüse-Reisnudeln | Erdnuss **138**
- Herbstliches Ofengemüse **141**
- Börek | Zucchinifülle **142**
- Hirsotto | Kräuterseitlinge | Rauna-Chips **145**
- Flammkuchen | Kürbis | Zwiebel **146**
- Süßkartoffel-Muffins | Chicorée **149**
- VK-Pasta | Brokkoli | Cashewcreme **150**
- Gefüllte Paprika | Quinoa | Püree **153**
- Kartoffelgulasch | Fisolen | Zuckererbsen **154**
- Erdäpfelbuchteln | Krautsalat **157**
- Kürbis-Salbei-Spätzle **158**
- Wespennester | Leinöl **161**

## Desserts

- Mohn-Topfen-Zwetschkenkuchen **162**
- Rotes Apfelkompott | Ingwer **165**
- Zwetschken-Apfel-Crumble **166**
- Bananenbrot | Hanf **169**

## Schätze

- Bratapfel-Marmelade **170**
- Gemüsebrühe-Paste **173**
- Hollerröster **174**
- Scharfe Ingwer-Shots **177**

# WINTER

## Frühstück

- Müsliriegel | Frühstück to go **180**
- Bulgur-Porridge | Joghurt | Bratapfel **183**

## Mahlzeit

- Rummus im Wrap **184**
- Chicorée Salat | Linsen | Birne | Nüsse **187**
- Krautrouladen | Curry-Maroni | Kartoffeln **188**
- Arabisches Duett | Linsen | Kichererbsen **193**
- Kohlsprossen | wilder Reis **194**
- Polentaknödel | Ziegenkäse | Spinat **197**
- Kartoffel-Linsenpuffer | Coleslaw | Dip **198**
- Süßkartoffelcurry | Naan-Brot **201**
- Lila Krautfleckerl **202**
- Teigtascherl | Erdnusssdip | Karottensalat **205**
- Rauna Pancakes | Hummus **208**
- Feierabend Bowl | Tofubällchen **211**
- Rainbow-Lasagne **212**
- Topfen-Hirse-Traum **215**

## Desserts

- Birnenbrot **216**
- Energie-Kuglerl **219**
- Schoko-Orangenbrownies **220**
- Kokoskekse **223**

## Schätze

- Kichercrossies **224**
- Purple Lady | Fermentiertes Rotkraut **227**
- Zitruspaste **228**
- Harissa-Gewürz/Paste **231**



180



211



216