



LANDGASTHOF
ZUR EICHE
OLLSEN

Mit Leichtigkeit in den Januar

Frisch gekocht, portioniert, vakuumiert, nur noch Erwärmen.
Wir wollen im Januar leicht und gesund starten, damit die guten
Essensvorsätze einfacher umgesetzt werden können.

Bei all unseren Speisen ist der Gemüseanteil am größten und viele Gerichte sind auf
vegetarischer Grundlage, beim Fleisch verwenden wir in den folgenden 2 Wochen
ausschließlich Rind, Pute und Huhn.

Die Fischauswahl besteht aus Forelle, Skrei, Garnelen und schottischen Lachs.
Wir braten unsere Speisen mit Kokosfetten, Raps-, Oliven- und Walnussöl.

Es besteht die Möglichkeit das ganze Wochenangebot,
oder auch nur einzelne Tage zu nutzen.

06.01 Hühnchen Jalfrezi mit frischem Blattspinat <i>Empfehlung dazu:</i> Curry Reis	<i>Fleisch</i>	€ 13,50 € 3,00
07.01 Gefüllter Kürbis mit Schafskäse, Champignons, Tomaten und Zucchini <i>Empfehlung dazu:</i> Curry Reis	<i>Vegi</i>	€ 11,50 € 3,00
08.01 Mit Gemüse gefüllte Spitzkohlroulade dazu cremige Pilzsauce Sarahs leckere Salatbowl mit Presskartoffel	<i>Vegan</i> <i>Vegi</i>	€ 11,50 € 13,50
09.01 Heideforelle vom Grevenhof mit Zitrone und Kräutern in Backfolie für den Ofen, dazu Gurkensalat <i>Empfehlung dazu:</i> Salzkartoffeln	<i>Fisch</i>	€ 14,50 € 3,00
10.01 Gemüse Kokos Curry <i>Empfehlung dazu:</i> Basmatireis Portion eingelegte Garnelen	<i>Vegan</i> <i>Fisch</i>	€ 9,50 € 3,00 € 9,00

Montag, 11.01. bis Sonntag 17.01.2021

11.01	Chili con Carne Chili sin Carne	<i>Fleisch</i>	€ 8,50
		<i>Vegi</i>	€ 6,50
12.01	Mit Linsen Bolognese gefüllte Zucchini <i>Empfehlung dazu:</i> Kleiner gemischter Salat	<i>Vegan</i>	€ 8,50
			€ 4,00
13.01	Putengyros mit Krautsalat und Kräuterquark <i>Empfehlung dazu:</i> Tomatenreis	<i>Fleisch</i>	€ 11,00
			€ 3,00
14.01	Geröstete Süßkartoffel-Tomatensuppe Spinatsalat mit Kürbis, Rote Beete, Cranberrys, Kernen und Ziegenkäse	<i>Vegi</i>	€ 6,00
		<i>Vegi</i>	€ 14,00
15.01	Rote Beete Gnocci mit Mangold, Tomate, Trüffelöl und Pinienkerne	<i>Vegi</i>	€ 12,00
	Sushi Bowl mit Schottischen Lachs (Sushi Qualität)	<i>Fisch</i>	€ 11,00
16.01	Gemüse Quiche mit Kräutercreme dazu Mörchensalat	<i>Vegi</i>	€ 11,00
17.01	200 g Rinderfilet mit Kräutern dazu Blattspinat und gebratene Champignons <i>Empfehlung dazu:</i> - Süsskartoffelspalten - Kartoffelgratin	<i>Fleisch</i>	€ 9,00
		<i>Vegan</i>	€ 7,00
		<i>Vegan</i>	€ 3,50
		<i>Vegi</i>	€ 4,00

Montag, 18.01. bis Sonntag 24.01.2021

18.01	Ofengemüse mit Schafskäse und Honig überbacken	<i>Vegi</i>	€ 9,50
19.01	Mit Spinat-Hüttenkäse gefüllte Portobello´s Dazu: Zucchini-Möhrchen Zoodles mit Salsa Verde	<i>Vegi</i>	€ 9,50
		<i>Vegan</i>	€ 5,00
20.01	Spitzkohl Lasagne mit Walnuss Crunch	<i>Vegi</i>	€ 10,50
21.01	Skreifilet mit Tomatensalat Süßkartoffel-Kürbisstampf	<i>Fisch</i>	€ 12,50
		<i>Vegi</i>	€ 3,50
22.01	Sarahs Salat Bowl mit Presskartoffel Fischpfanne mit leichter Senfsauce <i>Empfehlung dazu:</i> Naturreis	<i>Vegi</i>	€ 13,50
		<i>Fisch</i>	€ 13,50
			€ 3,00
23.01	Gefüllte Paprika mit Rinderhack und Tomatensauce <i>Empfehlung dazu:</i> Reis	<i>Fleisch</i>	€ 8,50
			€ 3,00
24.01	Zitronen-Gemüse-Oliven-Nudeln dazu 2 kleine Puten-Involtini mit getrockneten Tomaten	<i>Vegan</i>	€ 11,50
		<i>Fleisch</i>	€ 7,00

Das haben wir immer für Sie da:

Rosenkohl-Kokossuppe	€ 6,00
Hochzeitssuppe	€ 7,50
Grünkohl mit Kasseler und Kohlwurst	€ 13,50
Entenragout	€ 8,00
Grüzwurst mit Apfelmus	€ 7,50
Roulade in Sauce	€ 8,00
Hackbällchen in Pilzrahmsauce	€ 8,50
Ofengemüse mit Schafskäse	€ 9,50
Garnelenpfanne	€ 15,00

BEILAGEN:

Reis	€ 3,00
Salzkartoffeln	€ 3,00