

Afrikanische Wochen

„Makande“ vegan

Gemüsebouillon/Kidneybohnen/Kokosmilch/Mais/Zwiebeln/Fladenbrot

Bio am Kottmar, Kottmar OT Eibau / Gärtnerei Meyrich, Zittau /Bäckerei Stolle, Kottmar OT Eibau

6

„Bobotie“

Hackfleisch/Weißbrot/fruchtig-afrikanische Gewürze/

Rosinen/gebratene Butter-Banane

Bio am Kottmar, Kottmar OT Eibau / Gärtnerei Meyrich, Zittau /Bäckerei Stolle, Kottmar OT Eibau /Onkel Franz, Dresden

12

„Hähnchen-Frucht-Spieß“

Mais-Hähnchen-Brust/Ananas/Zwiebeln/Erdnuss-Soße/

fruchtig-scharfe-afrikanische Gewürze/Röstbrot

Bio am Kottmar, Kottmar OT Eibau / Gärtnerei Meyrich, Zittau /Bäckerei Stolle, Kottmar OT Eibau /Onkel Franz, Dresden

14

„Rumpsteak auf afrikanisch“

200 g Rumpsteak/Chakalaka-Soße*/Salat/Fladenbrot

Ökohof Wobst, Mittelherwigsdorf / Gärtnerei Meyrich, Zittau /Bäckerei Stolle, Kottmar OT Eibau

19

*Tomaten-Möhren-Bohnen-Soße

Nächste Aktionswoche: ab 8. Juli „Pfannengerichte aus aller Welt“