ruhrista
schönekantine

Unser ständiges Angebot für außer Haus Verkauf und zusätzliche Topfgerichte im Wechsel, siehe Fenster

- Rote Linsen x Kokosmilch x Gemüse **6** Ⓖ Ⓥ
  Linsensuppe mal anders, neu und aufregend

- Dal x rote Linsen x Kokosmilch x Spinat **7** Ⓖ Ⓥ
  Unser beliebtes Topfgericht

  + Basmatireis **1,5** Ⓖ Ⓥ

- Variante vom Waldorfsalat **4,5** Ⓖ
  Rotkohl x Staudensellerie x Granny Smith x getrocknete Sauerkirschen x Haselnüsse

- Asiatischer Gurkensalat **4,5** Ⓖ Ⓥ
  Ingwer x Sesamöl x Knoblauch x frischer Koriander

Alle Topfgerichte und Salate mit traditionell gebackenem arabischem Fladenbrot

GEGRILLTE WRAPS

- Purpur **7**
  Rote Bete x Yoghurt x Ziegenkäse x Ingwer-Aprikosenchutney
  Oliven x getrocknete Tomaten x geröstete Kürbiskerne x Salat

- Sonnenlicht **7**
  Kürbis x Tahini x Yoghurt x Frischkäse x Dattelsirup x Koriander
  getrocknete Tomaten x geröstete Kürbiskerne x Salat

- Regenbogen **7**
  Süßkartoffel x Kichererbsen x Soffrito-Bulgur x Mango-Chutney Ⓥ
  getrocknete Tomaten x geröstete Kürbiskerne x Salat

Ⓖ *glutenfrei*
Ⓥ *vegan*