

26.-30.07

**Karotten-Kokoscreme Suppe
mit frischen Kräutern + Brot**

Mo:

**Tikka Tomaten Curry
mit Gemüse + Kichererbsen, dazu Huhn
(oder vegan), Mandeln + Joghurtdip**

Di:

**Thai Erdnuss Curry
mit Huhn oder Tofu dazu Asia Mie Nudeln**

Mi:

**Thai Curry mit Sommergemüse + Kichererbsen
in Kurkuma Kokos Soße, mit Huhn (oder vegan)
dazu Reis, Nüsse + Trockenfrüchte**

Do:

**Tomaten-Kokoscreme Curry mit
Fleischbällchen oder Falafel dazu
Rosmarin Kartoffeln + Sauerrahm Dip**

Fr:

**Chana Dal (Kichererbsen),
mit Huhn (oder vegan) dazu
Mango-Chutney
+ Gemüsereis**