

“La Mamma”

> Lactosefrei
> Glutenfrei



herzhaft
italienisch

Reisspezialität mit hausgemachter Bolognese und frischem Rucola im Gemüseblatt

Zutaten: Reis, Rinderhack, geschälte Tomaten, Karotten, Sellerie, Zwiebeln, Rucola, Lauch, Knoblauch, Balsamico-Essig, Oregano, Salz, Pfeffer, Zucker, Gemüseblatt aus Sojabohnen

“Orient”

> Lactosefrei
> Glutenfrei



exotisch
würzig

Reisspezialität mit pikantem Rinderragout, Datteln und frischer Paprika im Gemüseblatt

Zutaten: Reis, Rinderhack, frische Paprika, Datteln, Tomatenmark, Chili-Schoten, Rucola, Knoblauch, Balsamico-Essig, Salz, Zucker, Pfeffer, Muskat, Zimt, Gemüseblatt aus Sojabohnen

“Pock-Hot”

> Lactosefrei
> Glutenfrei



asiatisch
pikant

Reisspezialität mit Hühnerbrustfilet in Kokosmilch, feurig gewürzt im Gemüseblatt

Zutaten: Reis, Hühnerbrustfilet, Ananas, Kokosmilch, Hühnerfond (Lauch, Sellerie, Karotte), Thai-Curry, Zucker, Balsamico-Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Cumin, Kurkuma, Gemüseblatt aus Sojabohnen

“Pock-Pock”

> Glutenfrei



bekömmlich
mild

Reisspezialität mit Hühnerbrustfilet und Ragout aus frischem Apfel und Karotte im Gemüseblatt

Zutaten: Reis, Hühnerbrustfilet, Apfel, Karotte, Hühnerfond (Lauch, Sellerie, Karotte), Sahne, Zucker, Balsamico-Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat, Gemüseblatt aus Sojabohnen

“Hinnerk”

> Lactosefrei
> Glutenfrei



ländlich
herzhaft

Reisspezialität mit niedersächsischem Spargel und schwarzgeräuchertem Landschinken

Zutaten: Reis, Spargel, Schinken, Essig, Zucker, Salz, Gemüseblatt aus Sojabohnen

“Hinrike”

> Vegan
> Lactosefrei
> Glutenfrei



fein
aromatisch

Reisspezialität mit niedersächsischem Spargel und Karotten

Zutaten: Reis, Spargel, Karotten, Essig, Zucker, Salz, Gemüseblatt aus Sojabohnen

“Hektor”

> Lactosefrei
> Glutenfrei



würzig
rustikal

Reisspezialität mit Kassler, Spitzkohl, karamelisierten Walnüssen und getrockneten Aprikosen

Zutaten: Reis, Spitzkohl, Kassler, getr. Aprikosen, Walnuss, Zwiebel, Essig, Sesamöl, Salz, Zucker, Kumin, Zimt, Gemüseblatt aus Sojabohnen

“Kohligunde”

> Vegan
> Lactosefrei
> Glutenfrei



würzig
raffiniert

Reisspezialität mit Spitzkohl, Sellerie, karamelisierten Walnüssen und getrockneten Aprikosen

Zutaten: Reis, Spitzkohl, getr. Aprikosen, Sellerie, Walnuss, Zwiebel, Essig, Sesamöl, Salz, Zucker, Kumin, Zimt, Gemüseblatt aus Sojabohnen

„Tafelspitz“



> Lactosefrei
> Glutenfrei

Reisspezialität mit Rote Beete, Tafelspitz, Apfel und Ingwer

Zutaten: Reis, Rote Beete, Tafelspitz, Apfel, Ingwer, Zitrone, Gemüseblatt aus **Sojabohnen**

„Wangenrot“



> Vegan
> Lactosefrei
> Glutenfrei

Reisspezialität mit Rote Beete, Apfel, Ingwer und Schnittlauch

Zutaten: Reis, Rote Beete, Apfel, Ingwer, Schnittlauch, Zitrone, Gemüseblatt aus **Sojabohnen**

„Schmecktakles“



> Vegetarisch
> Lactosefrei
> Glutenfrei

Reisspezialität mit Schafskäse, schwarzen Oliven und getrockneten Tomaten im Gemüseblatt

Zutaten: Reis, Schafskäse, schwarze Oliven (geschwärzt), getrocknete Tomaten (Sonnenblumenöl, Weinessig, Wasser, Meersalz, Lorbeer, Fenchel), Olivenöl, Balsamico-Essig, Zucker, Salz, Gemüseblatt aus **Sojabohnen**

„Ana Karotta“



> Vegan
> Lactosefrei
> Glutenfrei

Reisspezialität mit Karotten, Ananas, Ingwer und Sellerie im Gemüseblatt

Zutaten: Reis, Karotten, Ananas, Sellerie, Ingwer, Agavendicksaft, Gemüseblatt aus **Sojabohnen**

„Grünschnabel“



> Vegetarisch
> Glutenfrei

Reisspezialität mit Ziegenfrischkäse und frischen Kräutern im Gemüseblatt

Zutaten: Reis, Frischkäse (Ziegenmilch, **Kuhsahne**), Karotte, Thymian, Rosmarin, Oregano, Basilikum, Salbei, Olivenöl, Balsamico-Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Gemüseblatt aus **Sojabohnen**

„Don Caprese“



> Vegetarisch
> Glutenfrei

Reisspezialität mit Sonnentomaten und frischem Basilikum an mildem Mozzarella im Gemüseblatt

Zutaten: Reis, frische Tomaten, Mozzarella, Basilikum, Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Gemüseblatt aus **Sojabohnen**

„Miss Marill“



> Vegan
> Lactosefrei
> Glutenfrei

Reisspezialität mit Aprikosen und Estragon im Gemüseblatt

Zutaten: Reis, Aprikosen, Agavendicksaft, Estragon, Zitronensaft, Gemüseblatt aus **Sojabohnen**

„Mademoiselle Noel“



> Vegan
> Lactosefrei
> Glutenfrei

Süße Reisspezialität mit frischer Pflaume, Apfel, Marzipan und Cranberries im Gemüseblatt

Zutaten: Pflaume, Apfel, Reis-Cusine (Wasser, Reiszutaten (Reissirup, Reisstärke, Reismehl (10%), Sonnenblumenöl (7%), Emulgator: Sonnenblumenlecithin, Verdickungsmittel: Carrageen und Johannisbrotkernmehl, Meersalz, natürliche Aromen), Marzipan, Zitronensaft, Zimt, Vanille, Salz, Gemüseblatt aus **Sojabohnen**



> Vegetarisch
> Glutenfrei

Parmesan

Zutaten: Joghurt, Parmesan, Milch, Balsamico-Essig, Knoblauch, Olivenöl, Zucker, Pfeffer

Passt am besten zu:
"La Mamma"



> Vegan
> Lactosefrei
> Glutenfrei

Sonnentomaten

Zutaten: Getrocknete Tomaten (Sonnenblumenöl, Weinessig, Wasser, Meersalz, Lorbeer, Fenchel), Olivenöl, Balsamico-Essig (Weißweinessig, Traubenmost), Senf, Salz, Zucker, weißer Pfeffer

Passt am besten zu:
"Grünschnabel"



> Vegetarisch
> Lactosefrei
> Glutenfrei

Kokos-Wasabi

Zutaten: Kokosmilch, Limettenblätter, Zitronengras, Wasabi, Honig, Sesamöl

Passt am besten zu:
"Ana Karotta"



> Vegetarisch
> Glutenfrei

Kräuterquark

Zutaten: Quark, Gurke, Milch, Sahne, Paprika, Balsamico-Essig (Weißweinessig, Traubenmost), Petersilie, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Salz, Schnittlauch, Zucker, weißer Pfeffer, Knoblauch

Passt am besten zu:
"Schmecktakles"



> Vegetarisch
> Lactosefrei
> Glutenfrei

Joghurt-Limette

Zutaten: Joghurt, Limettensaft, Honig, Limettenzesten

Passt am besten zu:
"Miss Marill"



> Vegetarisch
> Lactosefrei
> Glutenfrei

Meerrettich-Petersilie

Zutaten: Petersilie, Meerrettich, Olivenöl, Zitronensaft, Parmesan, Pinienkerne, Salz, Zucker

Passt am besten zu:
"Tafelspitz" und "Wangenrot"



> Vegetarisch
> Lactosefrei
> Glutenfrei

Ruccola-Pesto

Zutaten: Ruccola, Parmesan, Pinienkerne, Zitronensaft, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Salz, Knoblauch, Zucker

Passt am besten zu:
"Don Caprese"



> Vegetarisch
> Glutenfrei

Chili-Koriander

Zutaten: Joghurt, frischer Chili, Balsamico-Essig, Agavendicksaft, Koriander, Salz, Olivenöl

Passt am besten zu:
"Pock-Hot" und "Pock-Pock"



> Vegan
> Lactosefrei
> Glutenfrei

Hummus

Zutaten: Kichererbsen, Tahin (Sesammol), Olivenöl, Zitronensaft, Cumin, Kurkuma, Paprika, Salz, Knoblauch

Passt am besten zu:
"Orient"



> Vegetarisch
> Lactosefrei
> Glutenfrei

Petersilien-Pesto

Zutaten: Petersilie, Olivenöl, Zitronensaft, Parmesan, Pinienkerne, Salz, Zucker

Passt am besten zu:
"Hinrike" und "Hinnerke"



> Vegan
> Lactosefrei
> Glutenfrei

Kürbis-Estragon

Zutaten: Kürbis eingelegt (Kürbis, Glukose-Fruktose-Sirup, Essig, Zucker, Salz), Estragon

Passt am besten zu:
"Kohlgrunde" und "Hektor"



> Vegetarisch
> Glutenfrei

Gewürz-Orangen

Zutaten: Joghurt, Orangensaft, Zucker, Zimt, Nelken, Kardamon

Passt am besten zu:
"Mademoiselle Noel"



NÄHRWERTTABELLE

(Angaben je 100 Gramm)

ROLLEN	Kalorien in kcal	Eiweiß in Gramm	Fett in Gramm	Kohlenhydr. in Gramm
La Mamma	193	4	2	15
Grünschnabel	126	3	5	17
Pock-Hot	90	3,7	1	17
Orient	103	3,6	1,6	15
Pock-Pock	102	3,4	2,4	16
Don Caprese	116	3,8	3,7	17
Schmecktakles	121	4	5	16
Ana Karotta	82,5	1,3	0,2	17,7
Mademoiselle Noel	110	2	3	18
Miss Marill	120,2	1,7	0,2	26,4
Kohligunde	216	5	4	40
Hektor	217	9	4	37
Wangenrot	163	4	0	36
Tafelspitz	174	7	1	34
DIPS				
Parmesan-Dip	87	6	4	4
Petersilien-Dip	262	7	24	5
Sonnentomaten-Dip	186	0	19	2
Ruccola-Pesto-Dip	218	5	21	3
Hummus-Dip	305	12	15	26
Kräuterquark-Dip	74	8	3	4
Chili-Koriander-Dip	88	3	5	6
Limetten-Joghurt-Dip	60	3	2	8
Gewürz-Orangen-Dip	130	3	1	26
Kürbis-Estragon-Dip	84	1	0	19
Meerrettich-Petersilien-Dip	237	6	21	6
Kokos-Wasabi-Dip	74	0	1	15