



## Oktober 2019

Alle „grün“ hinterlegten Komponenten sind gem. der VO (EG) Nr. 834/2007 Bio DE-ÖKO-070

### Dienstag, 1. Oktober 2019

- A** Seelachs in Dillsoße <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
mit **Basmatireis** <sup>m g sj sc sm</sup>
- B** Gebackener Frischkäse <sup>m gw gr gg</sup>  
mit **Kohlrabigemüse in Soße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
und **Kartoffeln**

Heidelbeerquark <sup>m</sup> / Salat/Gemüse

### Mittwoch, 2. Oktober 2019

- A** Senfeier <sup>m gw sj sc sm sn</sup> mit **Kartoffeln**
- B** Vegetarische Maultaschen <sup>gw e m sl</sup>  
mit **Gemüsebrühe** <sup>sl</sup>

Blattsalat mit Buttermilch-Honig-Dressing <sup>m/</sup>  
Obst

### Donnerstag 03.10.2019

Feiertag

### Freitag, 04.10.2019

Brückentag

### Montag, 07.10.2019

Herbstferien bis 18.10.2019

- A** Käsetortellini <sup>gw m sj</sup> (gefüllte Nudeln)  
mit **Tomatensoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>
- B** Vegetarische Kohlroulade <sup>gw gd sj e</sup>  
mit **Bratensoße** und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>

Obst / Knabbergemüse

### Dienstag, 8. Oktober 2019

- A** Königsberger Klopse <sup>e gw m</sup> (Kochklops)  
mit **Kapernsoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
und **Kartoffeln**

- B** Orientalische Gemüsepfanne  
(Aprikose, Paprika, Aubergine, Zucchini)  
mit **Bulgur** <sup>gw m sj sm</sup> (Weichweizen)  
und **Minzdip** <sup>m</sup>

Eisbergsalat mit Vinaigrette <sup>sm</sup>

(Essig-Öl-Dressing) / Obst

### Mittwoch, 9. Oktober 2019

- A** Vegetarische Spitzkohlpfanne <sup>sj m</sup>  
(Tofu, Ananas, Kokos) mit **Reis** <sup>m g sj sm</sup>
- B** Überbackene Zucchini-Kartoffeln <sup>m</sup>  
Joghurt <sup>m</sup> mit **Honey Pops** <sup>gw</sup> (Puffweizen)

/ Salat/Gemüse

### Donnerstag, 10. Oktober 2019

- A** Lachsbullette <sup>gw e</sup> mit **Möhrengemüse**  
in **Soße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup> und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>
- B** **Bunte Farfalle** <sup>gw sj e</sup>  
mit **Gorgonzolasoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>

(Edelschimmelkäse)

Obst / Salat/Gemüse

### Freitag, 11. Oktober 2019

- A** Geflügelbratwurst mit  
**Tomaten-Curry-Soße** und **Kartoffeln**
- B** **Blumenkohlsuppe** <sup>m</sup>  
mit **Bauernbrot** <sup>gr gw gg gd m sc sl sm</sup>

Schokoladenpudding <sup>m</sup> / Salat/Gemüse

## Herbstzeit - Kürbiszeit

Kürbis gibt es als gekochtes, gebratenes oder gebackenes Gemüse. Die Samen werden geröstet als Snack oder zum Herstellen von Öl verwendet. Das Kürbiskernöl gilt vielen als Delikatesse.



Zu Halloween -

ein Fest, das ursprünglich in Irland gefeiert und von irischen Auswanderern in die USA gebracht wurde und in der Nacht auf den 01. November stattfindet - wird so mancher Kürbis auch in eine Laterne verwandelt.

Wenn ihr Kürbis bisher nur als Suppe oder eingekochtes Gemüse kennengelernt habt, probiert doch mal dieses feine Rezept aus.

### Hokkaido im Ofen gegart

Für den Kürbis: 1 Hokkaidokürbis, 2 Knoblauchzehen, 150 ml Olivenöl, 3 TL Kreuzkümmel, 2 TL Paprikapulver rosenscharf, 2 TL Majoran, gerebelt, 1 EL gelbe Currypaste nach Geschmack, Salz und Pfeffer, Olivenöl,

Für den Minze Dip: Naturjoghurt, frische Minze, Salz, Pfeffer

Hokkaido (bio) wird mit Schale gegessen – deshalb bitte gründlich waschen! Der Stiel abschneiden und nun den Kürbis längs halbieren. Jetzt wird er entkernt und anschließend in 2 - 3 cm dicke Spalten geschnitten. Nun die Kürbisspalten salzen.



Den Knoblauch grob zerkleinern und mit den anderen Gewürzen in das Öl gegeben und gut verrühren.

Die Marinade über den Kürbis geben und gut vermengen. Lasst den Kürbis nun eine Weile mit der Marinade ziehen.

Zum Garen wird der Kürbis in eine Auflaufform gegeben, und im Backofen bei 200 °C etwa 25 Minuten gebacken.

Dazu passt gut ein Joghurt-Minze Dip!

Den Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Olivenöl und geschnittene frische Minze unterrühren.

**Änderungen vorbehalten!** Deklaration, sofern Inhaltsstoff nicht aus der Beschreibung hervorgeht: g=Gluten gw=Weizen – gr=Roggen – gg=Gerste – gh=Hafer – gd=Dinkel – gk=Kamut kr=Krebstiere - e=Ei - f=Fisch - n=Erdnuss sj=Soja - m=Vollmilch, Butter, Sahne - sc=Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queenslandnuss) - sl=Sellerie - sn=Senf - sm=Sesam - sd=Schwefeldioxid u. Sulphite - lu=Lupine - w=Weichtiere

Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten, grüne Deklaration weist auf Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). Wir verwenden jodiertes Speisesalz.

Montag, 14. Oktober 2019

- A** **Maccaroni** <sup>gw e sj</sup> (Röhrennudeln)  
mit **Bolognesesoße** <sup>Rind gd sj sm</sup>  
(Tomaten-Hackfleisch-Soße)
- B** **Sojageschnetzeltes** mit  
**Champignons** <sup>m gw sj sc sm sn</sup> und **Reis** <sup>m g sj sm</sup>

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 15. Oktober 2019

- A** **Geflügelfrikassee** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
mit **Vollkornreis** <sup>m g sj sm</sup>
- B** **Möhreneintopf**  
mit **Vollkornbrot** <sup>gr gw gg gd m sc sl sm</sup>

Kokosjoghurt <sup>m</sup> / Salat/Gemüse

Mittwoch, 16. Oktober 2019

- A** **Seelachsfilet in Zitronensoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
mit **Bulgur** <sup>m gw sj sm</sup>
- B** **Kräuterquark** <sup>m</sup> mit **Kartoffeln**  
Eisbergsalat

mit Balsamicodressing <sup>sn</sup> (Balsamessig) / Obst

Donnerstag, 17. Oktober 2019

- A** **Farfalle** <sup>gw e sj</sup> (Schmetterlingsnudeln)  
mit **Pesto verde**  
(kalte Kräutersoße mit Sonnenblumenkernen)
- B** **Ofenschlupfer** <sup>m e gw sj sm</sup>

Pflaumenkompott / Salat/Gemüse

Freitag, 18. Oktober 2019

- A** **Gemüsecremesuppe** <sup>m s l</sup>  
mit **Baguette** <sup>gw e m sc</sup>
- B** **Tofutaler** <sup>sj e gh gw sn sl</sup>  
mit **Paprikagemüse**  
in **Tomatensoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
und **Jasminreis** <sup>m sj sc sm</sup>  
Stracciatellaquark <sup>m sc</sup> / Salat/Gemüse

Montag, 21. Oktober 2019

- A** **Penne** <sup>gw esj</sup> (Röhrennudeln)  
mit **Tomaten-Gemüse-Soße**  
(Brokkoli, Zucchini, Paprika)  
und **geriebenen Käse** <sup>m</sup>
- B** **Polentatasche** <sup>gw m</sup> mit **Rahmerbsen** <sup>m</sup>  
und **Kartoffelstampf** <sup>m</sup>

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 22. Oktober 2019

- A** **Mehliertes Seehecht** <sup>gw m sn</sup> mit  
**Gewürzgurkendip** <sup>m</sup> und **Kartoffeln**
- B** **Asiatisches Sojageschnetzeltes** <sup>sj m gw sj sc sm sn</sup>  
(Paprika, Möhren, Sojasprossen) mit **Reis** <sup>m g sj sm</sup>

Möhrenrohkost mit Orange / Obst

Mittwoch, 23. Oktober 2019

- A** **Rindergeschnetzeltes Stroganoff** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
(Champignons, Gurken)  
mit **Basmatireis** <sup>m g sj sc sm</sup>
- B** **Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>

Chinakohlsalat mit Joghurt-  
Mandarinen-Dressing <sup>m</sup> / Obst

Donnerstag, 24. Oktober 2019

- A** **Falafel** <sup>gw e sj m sl sn</sup> (Kichererbsenbällchen)  
mit **Ratatouille** <sup>m gw sj sc sm sn</sup> und **Ebly** <sup>gw m</sup>  
(Zartweizen)
- B** **Eierfrikassee** <sup>m gw sj sc sm sn</sup> mit **Kartoffeln**

Obst / Salat/Gemüse

Freitag, 25. Oktober 2019

- A** **Geflügelbulette** <sup>e gw</sup> mit **Maisgemüse** <sup>m</sup>  
und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>
- B** **Tomatensuppe** mit **Gemüestreifen** <sup>m</sup>  
und **Croutons** <sup>gw</sup> (Weißbrotwürfel)  
Zitronen-Grieß-Dessert <sup>m gw</sup>  
/ Salat /Gemüse

Montag, 28. Oktober 2019

- A** **Vollkornspirelli** <sup>gw e sj</sup>  
mit **Kräuterfrischkäsesoße** <sup>m gw</sup>
- B** **Sesam-Möhrenschnitzel** <sup>gw sl e</sup>  
mit **ZucchiniGemüse** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
und **Vollkornreis** <sup>m g sj sm</sup>

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 29. Oktober 2019

- A** **Rührei** <sup>m</sup> mit **Spinat** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
und **Kartoffeln**
- B** **Kichererbsencurry** (indischer Eintopf)  
mit **Jasminreis** <sup>m sj sc sm</sup>

Kirsch-Bananen-Joghurt <sup>m</sup>

/Salat/Gemüse

Mittwoch, 30. Oktober 2019

- A** **Seelachs in Currysoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
mit **Reis** <sup>m g sj sm</sup>
- B** **Italienischer Nudelaufbau** <sup>e m gw sj sc sm sn</sup>  
mit **Tomatenrahmsoße** <sup>m</sup>

Gurkensalat / Obst

Donnerstag, 31. Oktober 2019

- A** **Rinderbulette** <sup>gw e</sup>  
mit **Rotkohl** und **Kartoffeln**
- B** **Ratatouille** <sup>m gw sj sc sm sn</sup> (Tomaten, Paprika, Zucchini)  
mit **Rahmpolenta** <sup>m g</sup> (Maisgrieß)  
und **Käsewürfeln "Hellas"** <sup>m</sup>  
(griechischer Kuhmilchkäse)  
Zitronenquark <sup>m</sup> / Salat / Gemüse

Alle „grün“ hinterlegten  
Komponenten sind  
gem. der VO (EG) Nr. 834/2007 Bio  
DE-ÖKO-070



Freiheit 10, 13597 Berlin  
Tel.: (030) 36 75 95 -0  
www.luna.de

**Oktober 2019**

**Änderungen vorbehalten!** Deklaration, sofern Inhaltsstoff nicht aus der Beschreibung hervorgeht: g=Gluten gw=Weizen - gr=Roggen - gg=Gerste - gh=Hafer - gd=Dinkel - gk=Kamut  
kr=Krebstiere - e=Ei - f=Fisch - n=Erdnuss sj=Soja - m=Vollmilch, Butter, Sahne - sc=Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss,  
Pistazie, Macadamianuss, Queenslandnuss) - sl=Sellerie - sn=Senf - sm=Sesam - sd=Schwefeldioxid u. Sulphite - lu=Lupine - w=Weichtiere  
Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten, grüne Deklaration weist auf Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). Wir verwenden jodiertes Speisesalz.

LUNA unterstützt: *-Brot für die Welt- & Misereor*

