

## *Es ist Grünkohlzeit – Grünkohl 2.0*

### *Das neue „alte Super-Food“*

Grünkohl enthält sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien, viele Proteine, Vitamine A, C und K, Folsäure, Kalzium, Kalium, Magnesium, Omega 3-Fettsäuren und hat einen hohen Eisengehalt.

Auch wir bieten den guten alten Grünkohl in moderner, veränderter Form – aber auch ganz klassisch – an:

Schwarzer Linsensalat mit Grünkohl und Süßkartoffeln

Grünkohluppe mit Cheddar-Krusteln im Pumpernickel-Mantel

Mini-Wraps mit Grünkohl und Roter Bete

Pastrami (aus eigener Herstellung) -Sandwich mit Kale-Slaw (Grünkohl)

Grünkohlwaffeln mit Räucherlachs

Grünkohl-Chips

Gegrillte bunte Karotten und Grünkohl-Pesto

Grünkohl-Quiche mit Landjäger oder alternativ mit Chorizo

Grünkohl vegetarisch mit Seitan

#### Klassisch:

Grünkohl mit Kassler und Bauchspeck (beides vom Duroc-Schwein), Kohlwurst und gebratenen Pellkartoffeln – auf Wunsch auch gesüßt.

Preis jeweils auf Anfrage.