



Gerlinde Mahr Bio-Catering

2020 Sonnberg 21

Tel/Fax 02952 4760

www.vollwertessen.at

vollwertig • vegetarisch • biologisch

Suppen

Dinkelgrießnockerlsuppe

Erdäpfelsuppe

Kalte Gurkensuppe

Knoblauchcremesuppe

Kürbiscremesuppe

Lauchcremesuppe

Linsensuppe

Paradeisercremesuppe

Radieschenblättersuppe

Zucchinicremesuppe

Kalte Vorspeisen

Arabischer Bulgur

Butterkugeln

Gefüllte Paradeiser

Kräuterschnecken

Mangoldquiche-Ecken

Marinierte Salbei-Champignons

Melanzani in Chermoula

Mungobohnensprossen-Piroggen (Tapas)

Nusslaibchen mit Scharfer Paste

Polentaschnitten

Zucchini-Antipasti

Zwiebelquiche-Ecken



Gerlinde Mahr Bio-Catering

2020 Sonnberg 21

Tel/Fax 02952 4760

www.vollwertessen.at

vollwertig • vegetarisch • biologisch

Salate – Rohkost - saisonal

Blattsalat an Kürbiskernöl und Balsamicoessig

Blattsalat mit Rucola

5erlei Bohnen-Salat

Brokkoli-Mais-Salat

Chinakohl mit Vogerlsalat

Endiviensalat mit Radicchio

Fenchelsalat

Gurkensalat mit Dillrahm

Karottensalat

Kohlrabisalat

Linsensalat nach Mittelmeerart

Linsensprossen-Salat

Paradeiser-Salat mit Basilikum

Rote Rüben-Rohkost

Rotkrautsalat mit Orangen

Sellerie-Karotten-Rohkost mit Erdnüssen

Spinatsalat mit Radieschen

Waldorfsalat

Zucchini-salat

Brote und Gebäck

Dinkel-Buchweizenbrot mit 4 Körnern

Dinkel-Sauerteigbrot

Dinkel-Weizen-Sonnenrad

Dinkelsemmeln/Käsestangerl/Kümmelweckerl

Erdäpfelbrot

Fladenbrot mit Schwarzkümmel und Sesam

Kürbiskernbrot

Marokkanisches Paradeiserbrot

Pharaonenkorn-Dinkel-Sauerteigbrot

Roggen-Weizen-Sauerteigbrot

Sonnenblumenkernbrot



Gerlinde Mahr Bio-Catering

2020 Sonnberg 21

Tel/Fax 02952 4760

www.vollwertessen.at

vollwertig • vegetarisch • biologisch

Aufstriche

Bohnencreme pikant
Champignon-Aufstrich
Erdäpfelkäse
Grünkern-Paradeiser-Aufstrich
Hafer-Kren-Aufstrich
Haselnusscreme-Aufstrich (süß)
Hirse-Aufstrich oriental
Honig-Marmelade
Kichererbsensprossen-Aufstrich
Kräutergarten
Kürbiskernaufstrich
Linsen-Aufstrich
Roter Linsen-Aufstrich
Majorantöpfchen
Naschkatzen-Aufstrich (süß)
Paradeiser-Karotten-Aufstrich
Pistazien-Aufstrich
Sonnenaufgang
Sesambutter
Sprossen-Aufstrich
Walnuss-Zitronat-Aufstrich (süß)



Gerlinde Mahr Bio-Catering

2020 Sonnberg 21

Tel/Fax 02952 4760

www.vollwertessen.at

vollwertig • vegetarisch • biologisch

Hauptgerichte (warm oder kalt)

Champignons gebraten
Erdäpfelauflauf
Erdäpfelcurry mit Mohnsamen
Erdäpfel-Wedges
Fenchelgemüse mit Feta
Gemüsequiche bunt
Gemüse-Vollkornreis gebraten
Karfiol überbacken mit Currysauce
Kohllasagne
Kürbisrisotto
Lauchquiche
Linsenlaibchen
Mangoldquiche
Mungobohnensprossengemüse
Nurreistorte
Nusslaibchen mit Kräuterrahm
Oberslinsen
Paradeiser-Spinat-Lasagne
Paradeis-Chili
Palatschinken mit Mungobohnensprossen-Füllung
Palatschinken mit Spinat-Schafkäse-Füllung
Pizza Margherita oder Gemüse-Pizza
Sesamerdäpfel
Spinat gebraten mit Zwiebeln
Spinatquiche
Spinatstrudel mit Schafkäse
Teigtaschen gefüllt (Tapas – mexikanisch)
Vollkorn-Knoblauchfladen (Langos)
Vollkornnudeln oder Nurreis mit Scharfer Paste
Zucchini-strudel
Zwiebelquiche



Gerlinde Mahr Bio-Catering

2020 Sonnberg 21

Tel/Fax 02952 4760

www.vollwertessen.at

vollwertig • vegetarisch • biologisch

Mehlspeisen

Apfelstrudel
Apfelkuchen mit Guss
Apfelkuchen gedeckt
Bananenschnitten
Hirsekuchen
Karottenkuchen mit Kakaoguss
Mandel-Bienenstich
Mohn-Apfel-Schnitten
Mohn-Topfen-Schnitten
Mohnstrudel
Nussstrudel
Topfenaufwurf
Topfengitterkuchen
Topfentorte
Zwetschkuchen mit Streusel

Kleingebäck

Apfeltaschen
Eggerländer
Marmeladezipf
Mohnzelten
verschiedene Muffins
Nusskipferl
Nusschnecken
Obers-Schaumrollen
Topfengolatschen
Zwetschkentörtchen