



**Bettina Lötte**  
**Ganzheitliche Ernährungsberaterin**  
**Mitglied im VFED e.V.**  
Ruhrstraße 32  
45219 Essen  
Tel.: 02054/9385012  
Mobil: 0179/5995779  
eMail: [Loette@mahlanders.info](mailto:Loette@mahlanders.info)  
[www.mahlanders.info](http://www.mahlanders.info)

## Suppen und Eintöpfe

### **Avocado-Minzesuppe**

Zutaten:

*u.a. Avocados, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Minze, Milch, Sahne, Zitronen*

### **Möhren-Ingwer-Suppe**

Zutaten:

*u.a. Möhren, Sellerie, Kartoffeln, Ingwer, Knoblauch, Kokosmilch oder Sahne, Zitrone, Honig*

### **Indische Kartoffel-Erbсен-Suppe**

Zutaten:

*u.a. Kartoffeln, Erbsen, Zwiebeln, Knoblauch, Joghurt, Koriander*

### **Milde rote Linsensuppe mit gebratenem Schafskäse**

Zutaten:

*u.a. Rote Linsen, Kartoffeln, Knoblauch, Zitronensaft, Kurkuma, Kreuzkümmel, Schnittlauch, Feta*

### **Kartoffeleintopf mit Gemüse**

Zutaten:

*u.a. Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Sellerie, Lauch, Crème fraîche, Petersilie*



**Bettina Lötte**  
Ganzheitliche Ernährungsberaterin  
Mitglied im VFED e.V.  
Ruhrstraße 32  
45219 Essen  
Tel.: 02054/9385012  
Mobil: 0179/5995779  
eMail: [Loette@mahlanders.info](mailto:Loette@mahlanders.info)  
[www.mahlanders.info](http://www.mahlanders.info)

## **Dhal-Suppe**

### Zutaten:

*u.a. Rote Linsen, Tomaten, Karotten, Kokosmilch, Knoblauch, Zwiebeln,  
Gewürze: Kurkuma, Garam Masala, etwas Chili, Kreuzkümmel sowie frischer Koriander und  
Zitrone zum Garnieren*

## **Bunter Gemüseeintopf**

### Zutaten:

*u.a. Tomaten, Zucchini, Lauch, Kichererbsen, Spinat oder Mangold, Petersilie, Parmesan*

## **Spanischer Tomateneintopf mit gewürfeltem Brot**

### Zutaten:

*u.a. Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, grüne Paprika, gewürfeltes Baguette, Petersilie*

## **Minestrone**

### Zutaten:

*u.a. Möhren, Lauch, Staudensellerie, Wirsing, Bohnen, Kartoffeln, Erbsen, Tomaten, Kräuter,  
Zwiebeln, Knoblauch*

## **Kartoffel-Kohlrabi-Suppe**

### Zutaten:

*u.a. Kartoffeln, Kohlrabi, Knollensellerie, Sahne, Crème fraîche, Kräuter, Frühlingszwiebeln,  
Knoblauch*

## **Cremige Gemüse-Mais-Suppe**

### Zutaten:

*u.a. Paprika, Kartoffeln, Zwiebeln, Brokkoli, Mais, Cheddar Käse, Milch*



**Bettina Lötte**  
 Ganzheitliche Ernährungsberaterin  
 Mitglied im VFED e.V.  
 Ruhrstraße 32  
 45219 Essen  
 Tel.: 02054/9385012  
 Mobil: 0179/5995779  
 eMail: [Loette@mahlanders.info](mailto:Loette@mahlanders.info)  
[www.mahlanders.info](http://www.mahlanders.info)

### **Pastinaken-Kartoffel-Suppe mit Curry**

Zutaten:

*u.a. Pastinaken, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Zitrone, Crème fraîche*

### **Spargelcremesuppe (nur zur Spargelzeit)**

Zutaten:

*u.a. Spargel, Kartoffeln, Sahne, Zwiebeln, Knoblauch, Butter, Kerbel/Schnittlauch*

Dies sind einige Beispiele. Gerne bereiten wir Ihnen auch eine klassische Linsen-, Erbsen- oder ähnliche Suppen zu.

Preis pro Portion (0,350 l Eintopf/Suppe)	5,00 €
---	--------

### **zu den Suppen/Eintöpfen empfehlen wir:**

Selbstgebackenes Brot/Baguette (mit verschiedenen Nüssen, Sesam, Kräutern, Oliven, Käse o. ä.; passend zu o. g. Suppen)

Preis pro Portion (3 Scheiben Brot)	0,95 €
-------------------------------------	--------

dazu servieren wir verschiedene Dips/Butter wie z. B.

Kräuterbutter, Zitronenbutter, Paprika-Tomaten-Aufstrich, Käse-Oliven-Creme, Mojo Verde, Cashew-Dip, Paprika-Butter o. ä.

Preis pro Glas	5,90 €
----------------	--------



**Bettina Lötze**  
**Ganzheitliche Ernährungsberaterin**  
**Mitglied im VFED e.V.**  
Ruhrstraße 32  
45219 Essen  
Tel.: 02054/9385012  
Mobil: 0179/5995779  
eMail: [Loette@mahlanders.info](mailto:Loette@mahlanders.info)  
[www.mahlanders.info](http://www.mahlanders.info)

## Vorspeisen

### **Bunte-Knabber-Spieße (2 Stück pro Person)**

Zutaten:

*Paprika, Cherrytomaten, Weintrauben, Gurken, Oliven, Mozzarella, Schinken, Salami, Basilikum, Petersilie, Rucola, verschiedene Käse o. ä.*

Preis pro Portion (2 Spieße)
------------------------------

2,80 €
--------

### **Feta-Käse-Törtchen**

Zutaten:

*u.a. Toastscheiben, Frischkäse, Feta-Käse, Oliven, Tomaten, Petersilie*

Preis pro Portion
-------------------

3,90 €
--------



**Bettina Lötte**  
**Ganzheitliche Ernährungsberaterin**  
**Mitglied im VFED e.V.**  
Ruhrstraße 32  
45219 Essen  
Tel.: 02054/9385012  
Mobil: 0179/5995779  
eMail: [Loette@mahlanders.info](mailto:Loette@mahlanders.info)  
[www.mahlanders.info](http://www.mahlanders.info)

## Nachspeisen

Obstcrumble

Französischer Orangenbiskuit

Apfel-Grieß-Auflauf

Schokoladenschnitten mit Pistazien

Panna Cotta

Apfelkuchen

Dies sind einige Beispiele. Auf Wunsch bereiten wir auch gerne andere Nachspeisen sowie Kuchen zu. Sprechen Sie uns an 😊

Preis pro Portion	3,90 €
-------------------	--------



**Bettina Lötte**  
Ganzheitliche Ernährungsberaterin  
Mitglied im VFED e.V.  
Ruhrstraße 32  
45219 Essen  
Tel.: 02054/9385012  
Mobil: 0179/5995779  
eMail: [Loette@mahlanders.info](mailto:Loette@mahlanders.info)  
[www.mahlanders.info](http://www.mahlanders.info)

## Quiches und Tartes

### **Parmesan-Oliven-Tarte**

Zutaten: *Oliven, Thymian, Parmesan, Creme fraiche, Mehl, Butter, Eier*

### **Kirschtomatentarte**

Zutaten: *Kapern, getrocknete Tomaten, Rosmarin, Kirschtomaten, Mehl, Butter, Eier, Parmesan, Knoblauch*

### **Grüne Gemüsequiche**

Zutaten: *Brokkoli, TK-Erbesen, frischer Spinat, Bergkäse, Schmand, Mehl, Butter, Eier*

### **Schafskäse-Zucchini-Quiche**

Zutaten: *Zucchini, Schafskäse, Sonnenblumenkerne, Parmesan, saure Sahne, Mehl, Eier, Butter*

### **Spargel-Quiche**

Zutaten: *grüner Spargel, getrocknete Tomaten, glatte Petersilie, Basilikum, Zitronen, Manchego-Käse, Mehl, Eier, Butter*

### **Tomaten-Schafskäse-Quiche mit Rucola**

Zutaten: *Tomaten, glatte Petersilie, Rucola, Schafskäse, Mehl, Eier, Butter*

### **Lauch-Quiche**

Zutaten: *Lauch, (Schinken), Petersilie, getrocknete Tomaten, Bergkäse, Mehl, Eier, Butter*

Preis pro Blech

27,50 €



**Bettina Lötte**  
Ganzheitliche Ernährungsberaterin  
Mitglied im VFED e.V.  
Ruhrstraße 32  
45219 Essen  
Tel.: 02054/9385012  
Mobil: 0179/5995779  
eMail: [Loette@mahlanders.info](mailto:Loette@mahlanders.info)  
[www.mahlanders.info](http://www.mahlanders.info)

## Aufläufe

### **Auberginen-Tomaten-Auflauf**

Zutaten:

*u.a. Auberginen, Tomaten, Mozzarella, Parmesan, Knoblauch, Chili, Basilikum*

### **Kohlrabi-Kartoffel-Tortilla**

Zutaten:

*u.a. Kohlrabi, Kartoffeln, Schafskäse, getrocknete Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Eier*

### **Gemüselasagne**

Zutaten:

*u.a. Lasagneblätter, Möhren, Sellerie, Lauch, Zucchini, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Crème fraîche, Käse (Gouda, Emmentaler o. ä.)*

### **Vegane Lasagne**

Zutaten:

*u.a. Lasagneblätter, Soja, Tofu, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Sellerie, Hefeflocken, Margarine, Mehl, Senf, Kräuter*

### **Cous-Cous-Auflauf vegan**

Zutaten:

*u.a. Cous-Cous, Süßkartoffeln, Möhren, Kokosmilch, Curry, Kräuter, Sesam*

Preis pro Portion

7,50 €



**Bettina Lötze**  
**Ganzheitliche Ernährungsberaterin**  
**Mitglied im VFED e.V.**  
Ruhrstraße 32  
45219 Essen  
Tel.: 02054/9385012  
Mobil: 0179/5995779  
eMail: [Loette@mahlanders.info](mailto:Loette@mahlanders.info)  
[www.mahlanders.info](http://www.mahlanders.info)

## Salate

### **Kartoffelsalat mit Rucola und Schafskäse**

Zutaten:

*u.a. Kartoffeln, Rucola, Schafskäse, Kapern, Oliven, Zwiebeln, Olivenöl und Balsamico*

### **Chinakohlsalat mit Mie-Nudeln**

Zutaten:

*u.a. Chinakohl, Lauchzwiebeln, chinesische Eiernudeln (Mie-Nudeln), Sesam, Mandeln, Sojasoße, Erdnussöl, Balsamico*

### **Berliner Kartoffelsalat**

Zutaten:

*u.a. Pellkartoffeln, Gewürzgurken, Äpfel, Senf, Zwiebeln, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Schnittlauch, Sonnenblumenöl und Weinessig*

### **„Tabbouleh“ mit Bulgur oder Couscous**

Zutaten:

*u.a. Bulgur oder Couscous, Salatgurke, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Minze, Petersilie, Zitrone, Olivenöl*

Preis pro Portion	5,90 €
-------------------	--------