



Mamas Greek Vegan Kitchen

Vegane Karte

KALTE VORSPEISEN:

Tzatziki	Sojajoghurt mit Knoblauch, Dill und Gurken	F	6,90€
Fawa	Blatterbsenpüree		6,90€
Hummus	Kirchererbsenpüree		6,90€
Chilli Hummus Paste	Kirchererdesenpüree		6,90€
Oliven-Peperoni mit Tzatziki		F	6,90€
Feta	Vegane Feta aus Griechenland		9,90€
Dolmadakia	gefüllte Wein mit Reis, dazu Tzatziki	F	7,90€
Linsen Salat			6,90€
Rote Bete			6,90€
Dicke Bohnen			7,90€
Auberginen Hummus Paste			6,90€

WARMER VORSPEISEN:

Zucchini Puffer	mit gr. Veganer Feta und frischen Kräutern, dazu Tzatziki	F	10,90€
Kirchererbsen Puffer	mit gr. Veganer Feta und frischen Kräutern dazu Tzatziki	F	10,90€
Kartoffel Puffer	mit gr. Veganer Feta und frischen Kräutern dazu Tzatziki	F	10,90€
Austernpilze vom Grill	auf bunten Salat dazu Tzatziki	F	8,90€
Florinis	gegrillte rote geröstete Paprika gefüllt mit Veganer Feta		10,90€
Zucchini & Auberginen	dazu Tzatziki	F	10,90€
Artischocken vom Grill	dazu Tzatziki	F	10,90€
Saganaki	gegrillte Vegane Feta vom Grill		11,90€
Spitzpaprika	gegrillt dazu Tzatziki	F	7,90€
Pita	gegrillt aus Mais		3,10€
Pita mit Knoblauch	gegrillt aus Mais		3,50€



SALATE:

Gr. Bauernsalat	mit Veganer Feta	F	11,90€
Tomaten Gurken Salat			6,90€
Gem. Salat			5,90€

MAMAS HIGHLIGHT:

Veganer Gyros Teller , Beilage nach Wahl	aus Austernpilzen dazu Tzatziki	F	19,90€
Veganer Mamas Teller,	aus Austernpilzen, mit Kalten Vorspeisen und halbe Pita(Mais)	F	20,90€

TOPF GERICHTE:

Grüne Bohnen	mit Kartoffeln, Karotten, frischen Kräutern in Tomatensugo, dazu mit oder ohne Veganer Feta	10,90€
Riesen Bohnen	mit Kartoffeln, Karotten, frischen Kräutern in Tomatensugo, dazu mit oder ohne Veganer Feta	10,90€
Erbsen	mit Kartoffeln, Karotten, frischen Kräutern in Tomatensugo, dazu mit oder ohne Veganer Feta	10,90€
Okra Schoten	mit Kartoffeln, Karotten, frischen Kräutern in Tomatensugo, dazu mit oder ohne Veganer Feta	10,90€
Briam	mit Kartoffeln, Karotten, frischen Kräutern in Tomatensugo, dazu mit oder ohne Veganer Feta	10,90€
Spinat Risotto	mit Kartoffeln, Karotten, frischen Kräutern in Tomatensugo, dazu mit oder ohne Veganer Feta	12,90€
Lauch Risotto	mit Kartoffeln, Karotten, frischen Kräutern in Tomatensugo, dazu mit oder ohne Veganer Feta	12,90€



OFEN GERICHTE:

Pastiotio	griechischer Nudelauf, mit Veganem Hackfleisch, Vegane Penne, Veganer		
Bechamel und	Veganem griechischen Käse überbacken dazu Salat	F	17,90€
Mousaka	Gemüseauflauf, mit Veganem Hackfleisch, Veganer Bechamel und Veganem		
	griechischen Käse überbacken dazu Salat	F	18,90€
Gefüllte Auberginen mit Zwiebeln und Frischen Kräutern,dazu Salat			
	mit oder ohne Veganer Feta	F	17,90€
Gemista	gefüllte Paprikaschoten mit Reis, mit oder ohne Veganer Feta ,		
	dazu Salat		16,90€

BEILAGEN & SAUCEN:

Steakhouse Pommes	4,50€
Basmati Reis	4,50€
Ofenkartoffeln	4,50€
Gemüse	4,50€
Ketchup	0,60€
Mayonnaise (Vegan)	0,60€

NACHSPEISEN:

Giaourti	gr. Sojajoghurt mit Agawendicksaft und Walnüssen H3	6,90€
Halva	gepresster Sesamkuchen K	6,90€

Alergene: A=Glutenhaltiges Getreide, A1 Weizen, A2 Roggen, A3 Gerste, A4 Hafer, A5 Dinkel, A6 KAMut, B Krebstiere, C Eier, D Fische, E Erdnüsse, F Sojabohnen, G Milch, H Schalenfrüchte, H1 Mandel, H2 Haselnüsse, H3 Walnüsse, H4 Cashewnüsse, H5 Pecannüsse, H6 Paranüsse, H7 Pistazien, H8 Macademia o. Paranüsse, I Sellerie, J Senf, K Sesamsamen, L Schwefeldioxid und Sulfite, M Lupinen, N Weichtiere

