

| | Einfach und lecker | „Ut Potten un Pannen“ | Leicht und bekömmlich | Vegetarisch und vital |
|--|---|--|--|--|
| Mittwoch 01.12.2021 |  Spaghetti "Carbonara" mit Schinken- Sahnesauce  1(W),7 b/c/j/6BE |  Geflügelfrikadelle * mit Bratensauce, dazu Rotkohl und Kartoffelpüree  1(W),3,7,10 a/z/3,5BE |  Gebratenes Seehechtfilet * mit Kräutersauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln  1(W),4,7 5,5BE |  Milchreis * mit Zimt und Zucker  7 z/7BE |
| Donnerstag 02.12.2021 |  Ungarisches Gulasch mit Paprikastreifen und Zwiebeln, dazu Spirelli  1(W) a/6BE |  Paniertes Hähnchen- schnitzel * dazu Rahmsauce, Möhrenscheiben und Salzkartoffeln  1(W),3,7 a/4,5BE |  Putengeschnetzeltes* in Sauce, dazu Erbsen und Kartoffeln  1(W) a/3,5BE |  Patros-Pfanne * mit Fetakäse, Paprika, Zucchini und Auber- ginen und frittierte Kartoffelwürfel  7 3,5BE |
| Freitag 03.12.2021 |  "Stekröben dörstampf" Steckrübeneintopf mit Kartoffelwürfel und einer Mettwurst  7 b/c/3,5BE |  Küstenbackfisch * mit Rahmerbsen und Kartoffelpüree  1(W),3,4,7,10 4,5BE |  Hackbraten in Sauce mit Rosenkohl und Salzkartoffeln  1(W),10 a/3,5BE |  Käseomelette * dazu Holländische Sauce und Kartoffel- püree  1(W),3,7 3BE |
| Samstag 04.12.2021 |  Tortelloni „Tricolore“ * mit Rindfleischfüllung an Tomaten- Parmesansauce  1(W),3,7,9 8BE |  Panierte Bauchspeise in Bratensauce mit Spitzkohl und Kartoffeln  1(W),7 a/4,5BE |  „Hausgemachte Kartoffelsuppe“ mit eingeschnittener Wurst  7,9 b/c/3BE |  Vegetarischer Grünkohl * mit Hafergrütze und Dampfkartoffeln  1(H),9 z/3,5BE |
| Sonntag 05.12.2021 2. Advent |  Bratrippchen in Bratensauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln  1(W) a/z/3,5BE |  Geschmorte Ochsenbrust * in Bratensauce, dazu grüne Bohnen und Kartoffeln  1(W) a/3,5BE |  Putenbraten * in Geflügelsauce mit Broccoli und Kartoffeln  1(W) a/3BE |  Vegetarisch gefüllte Zucchinihälfte * mit fruchtiger Tomatensauce und Vollkornreis  1(W),7 a/b/8BE |
| Montag 06.12.2021 |  „Köttbular“ * Rinderhackfleisch- bällchen in Rahm- sauce, dazu Kartoffelpüree und Preiselbeergelee  1(W,H),3,7 a/5BE |  Schnitzel „Balkan Art“ in pikanter Sauce mit Paprikastreifen, dazu Stampfkartoffeln  1(W),7 z/5,5BE |  Geflügelbratwurst * mit Sauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln  1(W),7,9 a/3BE |  Deftige veg. Erbsen- suppe * mit Zwiebeln und Kartoffelwürfel  9 3,5BE |
| Dienstag 07.12.2021 |  „Berliner Currywurst“ mit Gewürzketchup- sauce, dazu Kartoffel- püree und ein Gurken- salat  1(W),7 b/c/j/z/3,5BE |  Hühnerfrikassee "klassisch" * mit Spargelstücken, Champignons und Erbsen, dazu Lang- kornreis  1(W),7,12 b/c/e/6,5BE |  Frikadelle in Sauce mit Weißkohl und Kartoffeln  1(W),3 a/4,5BE |  5 Canneloni „Ricotta-Spinaci“ * Eiernudelteig mit Ricotta und Spinat, dazu Spinat-Käse- sahnesauce  1(W),7 6,5BE |

| | Einfach und lecker | „Ut Potten un Pannen“ | Leicht und bekömmlich | Vegetarisch und vital |
|--|--|--|---|---|
| Mittwoch 08.12.2021 |  Deftiger Grünkohl mit einer Kochwurst und Salzkartoffeln 1(W),10 b/c/z/3,5BE |  Gebratenes Alaska- Seelachsfilet * mit Petersilie- sauce, dazu junge Erbsen und Kartoffeln 1(W),4,7 5BE |  „Ammerländer Hühnersuppen- eintopf“ * mit Gemüse und Muschelnudeln 1(W),3,7,9 2BE |  BIO-Rigatoni „Zucchini“ * Ital. Tubennudeln mit Zwiebel-, Tomaten-, Zucchini-, Basilikum- Knoblauchsauce 1(W) 7BE |
| Donnerstag 09.12.2021 |  Klassische Gulaschsuppe mit Kartoffelwürfel 1(W) a/3,5BE |  Hähnchen „Cordon bleu“ * mit Rahmsauce, dazu Euromix und Kartoffelpüree 1(W),7 a/b/4BE |  Geflügelfleischkäse * in Sauce mit Schwarzwurzeln und Kartoffeln 1(W) a/b/c/j/4,5BE |  3 Eierpfannkuchen * mit Apfelmus 1(W),3,7 c/6,5BE |
| Freitag 10.12.2021 |  „Ostfriesischer Buuskohleintopf“ mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel 7 2,5BE |  „Berliner Bulette“ mit Bratensauce, Rotkohl und Kartoffeln 1(W),3 a/z/4,5BE |  Gedünstets Schell- fischfilet * in Limettensauce, dazu Blattspinat und Salz- kartoffeln 1(W),4,7,8 3BE |  Kartoffel-Gemüse- auflauf mit Feta * Zucchini, Tomate, Basilikum, Kräuter und Käse überbacken 3,7 3,5BE |
| Samstag 11.12.2021 |  „Grön Hini“ mit grünen Bohnen, Speck und Birnen, dazu Kartoffeln b/c/5,5BE |  Scheibe vom Schweinenacken in brauner Sauce, dazu Rahmwirsing und Kartoffelpüree 1(W),7 a/3BE |  Gek. Rindfleisch (Polnische Art) * mit Dillsauce, dazu Fingermöhren und Kartoffeln 1(W),7 3,5BE |  Vegetarisch gefüllte rote Paprikaschote * mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Vollkornreis 1(W),3,6,7,9,10 6,5BE |
| Sonntag 12.12.2021 3. Advent |  „Tiroler Schweine- bauch“ (gepökelt) mit Zwiebel-Kümmel- sauce, dazu Weißkohl- gemüse mit Speck und Knödel 1(W),3,10 a/b/c/5,5BE |  Rosmarin-Puten- braten * in Rahmsauce, dazu Pariser Karotten und Salzkartoffeln 1(W),7 a/3,5BE |  Kalbsgulasch * mit Romanesco und Salzkartoffeln 1(W) a/3BE |  „Retropfanne“ * Pastinaken, Knollen- sellerie, Möhren, Zwiebeln, Curry, Topinambur und Vollkornreis 1(W),7 7BE |
| Montag 13.12.2021 |  „Chili con Carne“ mit Hackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen, dazu Reis 7BE |  Große Geflügel- bratwurst * mit dunkler Sauce, dazu Rahmwirsing und Kartoffelpüree 1(W),7,9 a/3BE |  3 Hackbällchen in heller Gemüsesauce, dazu Kartoffeln 1(W),7,9,10 4BE |  Vegetarische Käse- spätzle * Pfannengericht mit Sahne, Käse und Zwiebeln 1(W),3,7 d/7BE |
| Dienstag 14.12.2021 |  Zucchini-Reispfanne * mit Geflügelhack- fleisch, Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter der Provence 1(W) a/4,5BE |  Schweineschnitzel „Jäger Art“ mit Champignon- rahmsauce, dazu jungen BIO-Erbsen und Salzkartoffeln 1(W),7,12 a/b/c/e/4,5BE |  Putengulasch * in Sauce, dazu Möhren und Nudeln 1(W) a/6,5BE |  3 Kartoffeltaschen „Frischkäse- Kräuter“ * mit buntem Gemüse in Käsesauce 1(W),7 4,5BE |

| | Einfach und lecker | „Ut Potten un Pannen“ | Leicht und bekömmlich | Vegetarisch und vital |
|--|---|---|--|--|
| Mittwoch 15.12.2021 |  Spaghetti „Bolognese“ mit Hackfleischsauce  1(W) 8,5BE |  Rinderhacksteak „Texas“ vom Grill * mit BBQ-Sauce, dazu Reismix mit Kidney- bohnen, Mais und Paprika  1(W),3,10 z/7BE |  Gebratenes Buntbarschfilet * in Dillsauce, dazu Euromix und Salzkartoffeln  1(W),4,7 3,5BE |   Gemüsebratling * mit Sauce Béarnaise, dazu Kartoffelpüree  1(W),3,7,9 4,5BE |
| Donnerstag 16.12.2021 |  Geschnetzeltes „Gyros Art“ mit Zwiebeln, dazu Tomatenreis und Tzatziki  3,7,10 4,5BE |  Wirsingroulade in Specksauce mit Salzkartoffeln  1(W),7 a/b/c/3,5BE |  Frischer Möhreneintopf * mit Geflügelhack- bällchen  1(W),3,7,10 3BE |   Vollkornfarfalle * mit Broccoli- Parmesansauce  1(W),3,7 7BE |
| Freitag 17.12.2021 |  Westfälische Linsensuppe mit Tellerlinsen, Kartoffelwürfel und Mettendenscheiben  9 b/c/3BE |  Fischpfanne „Kreta“ * Bandnudeln mit Wild- lachs- und Seelachs- filetstückchen, MSC Shrimps, Gemüse, Olivenöl und Kräuter  1(W),4,8 4,5BE |  Hähnchenschenkel * mit Sauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln  1(W) a/3,5BE |   Quinoa-Erbsen- Frikadelle * mit pikanter Senfsauce (m. Zwiebeln, Sahne, Petersilie) u. Möhren- Stampfkartoffeln  1(W),7,9 4,5BE |
| Samstag 18.12.2021 |  Eintopf mit Rindfleisch * mit Kohlrabi, Möhren, Kartoffelwürfel und Crème légère  7 b/c/2BE |  Hackbällchen „Fürster Art“ in Champignonrahm- sauce, dazu Leipziger Allerlei und Salz- kartoffeln  1(W),7,10,12 a/b/c/e/4BE |  Schweinegulasch mit Spiralnudeln und Wachsbohnenalat  1(W) a/h/6BE |   „Kings Chop-Suey“ * mit Sojasprossen, Pa- prika, Porree, Champ., Möhren, Sojasauce, dazu Reis  1(W),6 b/6BE |
| Sonntag 19.12.2021 4. Advent |  „Bremer Kohl & Pinkel“ Grünkohl mit Pinkel, dazu Salzkartoffeln  1(W),9,10 b/c/3,5BE |  Lammbraten * in dunkler Bratensauce mit Thymian, dazu Prinzessbohnen und Salzkartoffeln  1(W) a/3,5BE |  Hähnchenbrust * in Geflügelsauce mit Broccoli, dazu Salz- kartoffeln  1(W) a/3,5BE |   Raviolipfännchen * mit Gemüseravioli, Zwiebeln, Möhren und Champignons, an Schnittlauchsaucе  1(W),7 8BE |
| Montag 20.12.2021 |  1 große Rostbratwurst mit brauner Sauce, Sauerkraut und Kartoffelpüree  1(W),7,9,10 a/j/z/3BE |  Putenschnitzel * mit Rahmsauce, dazu Erbsen & Möhren und Salzkartoffeln  1(W),7 a/5,5BE |  Kohlrabieintopf mit Fleischeinlage  7 2,5BE |   Käse-Rösti * mit Ratatouille, fein abgeschmeckt mit Kräutern der Provence  7 3BE |
| Dienstag 21.12.2021 |   „Ostfriesischer Hüdel“ * Gegarter Hefekloß in Vanillesauce mit warmen Birnen- kompott  1(W),3,7 a/z/8BE |  Putengeschnetzeltes „Züricher Art“ * mit Zwiebeln, Pilzen in Rahmsauce, dazu Spätzle  1(W),3,7 a/6,5BE |   Rührei * mit Spinat und Kartoffelpüree  1(W),3,7,9 2,5BE |   Frühlingsrolle „Gourmet“ * dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen und Reis  1(W),3,6 z/9BE |

| | Einfach und lecker | „Ut Potten un Pannen“ | Leicht und bekömmlich | Vegetarisch und vital |
|--|---|--|---|--|
| Mittwoch 22.12.2021 |  Erseneintopf mit eingeschnittener Wurst <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">9 b/c/j/3,5BE</div> |  Paniertes Flunderfilet * an Blattspinat in Knoblauch-Sahne, dazu Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),4,7 3BE</div> |  Hühnerfrikassee "Bürgerlich" * mit Champignons, Spargelstücken und Reis <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7,12 b/c/e/6,5BE</div> |   Nudelgratin * mit Erbsen, Möhren, Zucchiniwürfel, Lauchzwiebeln, Béchamel und Käse überbacken <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 6,5BE</div> |
| Donnerstag 23.12.2021 |  Kürbis-Kartoffel- Pfanne mit Zwiebeln, Speck, Chili, Sahne und Parmesan <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">7 b/c/3,5BE</div> |  Bratwurstschnecke in dunkler Sauce, dazu Erbsen & Möhren und Kartoffelpüree <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7 a/3BE</div> |  Rinder- geschnetzeltes * mit Blumenkohl und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7 a/3BE</div> |   Maultaschen * mit Spinat-Käse- füllung in Frisch- käsesauce mit Frühlingszwiebeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 8,5BE</div> |
| Freitag 24.12.2021 <i>Heiligabend</i> |  2 Wiener Würstchen (kalt) dazu Pellkartoffel- salat mit Ei, Gewürzgurke und einer Portion Senf <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,10 b/c/3BE</div> |  Schweinerahm- geschnetzeltes "Hubertus" mit Waldpilzen und Zwiebeln, dazu Spätzle <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3 a/c/5,5BE</div> |  3 Kalbfleisch- bällchen * in brauner Sauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,10 a/4BE</div> |   Gemüse- frikadelle * mit Rahmerbsen und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7,9 5BE</div> |
| Samstag 25.12.2021 <i>1. Weihnachtstag</i> |  Schweinelachs- braten in Backpflaumenjus, dazu Broccoli und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W) a/b/4,5BE</div> |  Gebatene Entenbrust * in Orangensauce mit Rotkohl und Kartoffelklößen <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W) a/b/z/5BE</div> |  Zartes Wildlachsfilet * in leichter Zitronen- sauce auf einem Gemüsebett, dazu Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),4,7 3,5BE</div> |   "Weihnachts- michel" * Pfannkuchenauflauf mit Mandeln, Rosinen, Zimtpflaumen und Vanillesauce <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7,8(M) a/8BE</div> |
| Sonntag 26.12.2021 <i>2. Weihnachtstag</i> |  Schweinefilet im Duxelles-Mantel mit Rosmarinjus, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),10 a/b/c/j/3,5BE</div> |  Wildragout in Preiselbeer-Birnen- sauce, dazu Rosenkohl und Spätzle <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3 a/7BE</div> |  Rinderroulade in dunkler Sauce, dazu Romanesco und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),10 a/b/c/4BE</div> |   Champignon- omelette * auf holländischer Sauce mit Bouillon- kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7,9 3,5BE</div> |
| Montag 27.12.2021 |  Mecklenburger Graupensuppe * mit Suppengrün und Rindfleisch <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(G),9 5BE</div> |  Ostfriesische dicke Bohnen mit Mettenden und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7 b/c/3,5BE</div> |  Putensteak * mit Sauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W) a/3,5BE</div> |   Kartoffel- Gemüseauflauf * mit Hirtenkäse, Zucchini, Tomate, Basilikum, Kräuter und Käse überbacken <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">3,7 3,5BE</div> |
| Dienstag 28.12.2021 |  Gepökelter Bauch mit Sauce, dazu Rosenkohl und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W) a/b/c/3BE</div> |  Gebatene Hähnchenkeule * mit Geflügelrahm- sauce, dazu Euromix und Stampfkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7 a/2,5BE</div> |  Geflügelbratwurst * mit Sauce, dazu Erbsen & Möhren und Kartoffelpüree <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7,9 a/3BE</div> |   Broccoli-Nussecke * mit Kräutersauce, dazu Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,5,7,8(H) 5BE</div> |

| | Einfach und lecker | „Ut Potten un Pannen“ | Leicht und bekömmlich | Vegetarisch und vital |
|--|---|--|---|--|
| Mittwoch 29.12.2021 | Schweinesteak dazu Rahmsauce, Spitzkohl und Kartoffeln 1(W),7 a/3,5BE | Gebratene Putenbrust * in Geflügelrahmsauce mit Broccoli, dazu Salzkartoffeln 1(W) a/3BE | Gebratenes Pollackfilet * (Seelachs) an Sensauce, dazu Schmorgurke und Kartoffelpüree 1(W),4,7 3BE | Tortelloni Tricolore Formaggio * gefüllt mit Käse, Speisequark und Gewürzen, dazu Pesto- sahnesauce 1(W),3,7,8(K),9 8,5BE |
| Donnerstag 30.12.2021 | 4 Cevapcici mit Knoblauchdip und Djuvec-Reis 1(W),3,9,10 a/c/z/5BE | Kasslerpfanne "Hawaii" mit Ananasstückchen, Zwiebeln und Curry- sauce, dazu Reis 1(W),7,12 a/b/c/e/6,5BE | Hackbraten in Sauce mit Blumenkohl und Kartoffeln 1(W),7,10 a/3,5BE | 4 Kartoffelpuffer * mit Apfelmus 1(W),3 c/8BE |
| Freitag 31.12.2021 Silvester | "Ammerländer Grünkohl" mit einer Scheibe Kassler, dazu Salz- kartoffeln 1(H),9,10 b/c/3,5BE | Matjesfilet mit Speck-Bohnen in Rahm, dazu Kartoffeln 1(W),4,7 b/c/3,5BE | Lebergeschnetzeltes in Apfelsauce, dazu Kartoffelpüree und ein Möhrensalat 1(W),7 a/c/3,5BE | BIO-Vollkornspirelli * in cremiger Käse- Spinatsauce mit Kirschtomaten 1(W),7 8BE |

- Jedes Gericht enthält ein Dessert (Auflistung und Deklaration siehe Beiblatt) -

Zeichenerklärung/Zusatzstoffe und Hauptallergene:

| | | |
|---|---|--|
|  = fleischlos | i = bei Aspartam zusätzl. Hinweis: „enthält eine Phenylalaninquelle“ | 5 = Erdnüsse und Erzeugnisse daraus |
| * = ohne Schweinefleisch | j = mit Phosphat | 6 = Sojabohnen und Erzeugnisse daraus |
| a = mit Farbstoff | k = coffeinhaltig | 7 = Milch und Erzeugnisse daraus |
| b = mit Konservierungsstoff | l = chininhaltig | 8 = Schalenfrüchte und Erzeugnisse daraus ** |
| c = mit Antioxidationsmittel | z = mit einer Zuckerart und/oder Süßungsmittel(n) | 9 = Sellerie und Erzeugnisse daraus |
| d = mit Geschmacksverstärker | 1 = glutenhaltige Getreide und Erzeugnisse daraus * | 10 = Senf und Erzeugnisse daraus |
| e = geschwefelt | 2 = Krebstiere und Erzeugnisse daraus | 11 = Sesamsamen und Erzeugnisse daraus |
| f = geschwärzt | 3 = Eier und Erzeugnisse daraus | 12 = Schwefeldioxid und Sulfite |
| g = gewachst | 4 = Fische und Erzeugnisse daraus | 13 = Lupinen und Erzeugnisse daraus |
| h = mit Süßungsmittel(n) | | 14 = Weichtiere und Erzeugnisse daraus |

Geringfügige Spuren eines Allergens können nicht ausgeschlossen werden, da es während des komplexen Warenflusses der Lebensmittelherstellung (Transport, Lagerung, Produktion, Verpackung,...) zu Kreuzkontaminationen und Produktübertragungen kommen kann. Des Weiteren kann es bei dem Produkt zu Rezepturänderungen kommen, die Einfluss auf vorhandene Allergene haben. Es ist uns daher nicht möglich, eine Garantie über die vollständige Abwesenheit von möglichen Allergenen zu geben. Die vorhandenen Kennzeichnungen dienen als Information, für die keine Haftung übernommen wird. Maßgebend für unsere Daten ist die Produktspezifikation des Herstellers.

- „Leicht und bekömmlich“: mild gewürzt, schonend gekocht, mit Zutaten, die besonders verträglich sind
- Sonderkostformen, wie glutenfrei, lactosefrei, kaliumarm etc. können auf Wunsch zubereitet werden
- Unsere Menüs haben eine Einwaage von ca. 450 - 500 ml
- Alle BE-Angaben sind ohne Dessert berechnet

* = (W)eizen, (R)oggen, (H)afer, (K)amut, (D)inkel, (G)erste, (Hy)bridstämme

** = (M)andeln, (H)aselnüsse, (W)alnüsse, (K)aschnüsse, (P)ekannüsse, (Pa)ranüsse, (Pi)stazien, (Ma)cademia- oder Queenslandnüsse



Es kocht:

...täglich frisch & lecker

