

Kulinarische Weltreise



Im Iden isst man gesund und lecker

Sarah und Jens Karaschinsky legen Wert auf hohe Qualität und vollwertigen Genuss

Das Restaurant Iden in der Eberhardstraße 1 in Stuttgart beweist seit mehr als 30 Jahren, dass die vegetarische und vegane Küche bunt, gesund und lecker ist. Sarah und Jens Karaschinsky, die das Kult-Restaurant seit August 2018 leiten, legen Wert auf Speisen mit qualitativ hohem Niveau, biologisch, saisonal, regional und stets frisch zubereitet. „Wir haben die größte Salat- und Frische-theke in der Stadt“, sagt Jens Karaschinsky stolz. Seitdem der Sohn aus einer Gastronomenfamilie und seine Frau das Selbstbedienungsrestaurant übernommen haben, haben sie den Klassiker mit Kultstatus ein wenig aufgepeppt. Noch immer gibt es Salate, Gratins, Suppen, Pfannkuchen, Aufläufe, Pizza, Pastagerichte oder Gemüsebratlinge, die sich jeder Gast nach Belieben an der Theke holt und nach Gewicht an der Kasse bezahlt. Mittlerweile stehen aber noch mehr vegane Spezialitäten und mehr Bioprodukte auf der Speisekarte. Neu im Angebot im Iden sind außerdem vegane Kuchen und Eis, Bio-Eis und Sorbet-Eis. „Da wir kein Soja und keine Sellerie verwenden, stattdessen viel gluten- und lactosefreie Ware, können sich auch Allergiker bei uns satt essen“, erklärt Sarah Karaschinsky, die vor der Geschäfts-

übernahme zehn Jahre im Iden gearbeitet hat.

Im Vollwert-Restaurant, das montags bis freitags von 11 bis 18 Uhr sowie samstags von 11 bis 17 Uhr geöffnet hat, wird fast ausschließlich frische Ware verarbeitet und zwar im schonenden Dampfgarverfahren. Kaltgeschlagene Öle aus kontrolliert biologischem Anbau, Eier von körnergefütterten Hühnern in Freilandhaltung, biologische Mehle und Getreideschrot, Honig und frische Kräuter sind selbstverständlich.

Damit möglichst viele Menschen in den vollwertigen Genuss wertvoller Lebensmittel und Bio-Feinkost kommen, werden im Iden nicht nur Ticket- und Sodexo-Essensgutscheine akzeptiert, sondern es gibt von heute an bis zum 7. September eine Sommer-Rabattaktion: Alle Besucher erhalten ganztägig 20 Prozent Nachlass auf das gesamte Büfett. Schüler und Studenten bekommen nach Vorlage eines Ausweises auch außerhalb dieser Aktion 20 Prozent Preisnachlass auf das gesamte Büfett. So soll auch für junge Leute die gesunde Ernährungsweise bezahlbar werden. eha



Die vegetarische, vegane
20% Aktion im Kultrestaurant

Iden
geht weiter!

Unsere Sommerrabattaktion
vom 07.08. bis zum 07.09.2019
20% auf das gesamte Büfett
für **Alle!**

Gesund und vegan durch den Sommer

BIO zertifiziert
www.bio-zertifiziert.de


SB-Restaurant Iden GmbH
Eberhardstraße 1
70173 Stuttgart
Tel: 0711 1235989

Öffnungszeiten
Mo - Fr: 11.00 - 18.00 Uhr
Sa: 11.00 - 17.00 Uhr
Sonn- & Feiertage geschlossen

@iden.stuttgart



Weitere Infos finden Sie auf unserem
Genussportal www.mahlzeit.city

 mahlzeit