



SPEISEKARTE

Restaurant und Bar Rostock

DIE GRÜNE KOMBÜSE...



...isst anders.

Kochen, genießen und gemeinsam auf kulinarische Entdeckungsreise gehen – das war schon immer unsere Leidenschaft.

Mit unserer Freude an gutem Essen kamen die Fragen: Wie können wir sicher stellen, dass das, was auf unserem Teller landet, nicht nur schmeckt, sondern auch gut tut? Und das am besten allen, die an seiner Entstehung beteiligt waren?

Wie ist es möglich, unsere Gäste und uns selbst mit gutem Essen zu verwöhnen - im Einklang mit Natur, Tier und Mensch? Wir wollten es wissen. Hier ist das Ergebnis.

Unsere Karte ist klein aber fein, und wo immer es geht, beziehen wir unsere Zutaten frisch und saisonal direkt von Erzeugern aus der Umgebung. Alle unsere Gerichte sind rein pflanzlichen Ursprungs und frei von Zusatzstoffen und Geschmacksverstärkern. Die Grüne Kombüse sieht nicht nur grün aus. Mit Rücksicht auf unsere Umwelt verzichten wir so weit wir es vermögen auf unnötige Plastikverpackung. Unsere Speisen und Getränke gibt es trotzdem auch „to go“: in umweltgerechter Kartonverpackung oder kompostierbaren Verpackungen aus Stärke.

Immer wieder neu

Die Natur ist unser größtes Vorbild. Jede Jahreszeit beschenkt uns mit ihrer eigenen Fülle an Aromen und Farben. Schätze aus allen Ecken der Welt und natürlich aus der Heimat liefern uns eine Vielfalt an wertvollen

und schmackhaften Lebensmitteln, die uns zu immer neuen Genuss-Kreationen verführen. Darum verwandeln sich auch unsere Speisen mit den Jahreszeiten.

Unsere Tagesgerichte

bringen Frische und Abwechslung auf den Tisch. Für uns, die das Kochen mit frischen Zutaten lieben und für unsere Gäste, die die Vielfalt

natürlicher Lebensmittel immer wieder neu entdecken und genießen können.

Wir wünschen Ihnen eine erholsame Zeit und guten Appetit!

Haben Sie Fragen zu Allergenen und Alternativen? Fragen Sie uns.

KOMBÜSEN-SPEISEN

Frühlingskarte 2017



Salate

Gemischter Salat der Saison

Salate und Gemüse der Saison mit Oliven, Sprossen und Vinaigrette

glutenfrei | sojafrei

Kleiner Salat	3,90 €
Mittlerer Salatteller	7,90 €
Großer Salatteller	10,90 €
... mit gebratenem Tofu	+ 2,00 €

Suppen

Suppe des Tages

Fragen Sie uns nach Angeboten oder werfen Sie einen Blick auf die Tagedafel.

Klein	3,90 €
Groß	6,50 €
... mit frischem Dinkelbrot von der Mühlenbäckerei	+ 1,00 €

Vorspeisen

Marinierte Carpaccio Möhre unter Wasabidressing

Knackig-würzige Frühjahrmöhren mit exotisch-scharfer Note

glutenfrei | sojafrei

6,60 €

Tempehspieße in Tamari-Senfmarinade mit Dip des Tages auf Frühlingsalaten

Fein-würziger Tempehspieß, fein abgeschmeckt und mit wechselndem Dip – Fragen Sie uns!

glutenfrei | nussfrei

6,70 €

Nußcremebällchen im Gewürz-Blütenmantel auf Salat

Würzig-feine Nussbällchen in Blüten gewälzt, dazu frischer Salate

glutenfrei | sojafrei | Rohkost

6,50 €

... mit Rohkost-Leinsamencrackern

+ 1,50 €

Alle Gerichte sind frei von Geschmacksverstärkern und Zusatzstoffen.

KOMBÜSEN-SPEISEN

Frühlingskarte 2017



Hauptspeisen

Seitanschnitzel mit Bratkartoffeln und Pilzrahmsauce

Saftiger Seitan in knuspriger Panade mit Champignons und Austernseitlingen in Cashewrahm **15,50 €**
sojafrei

Ofengebackene Süßkartoffeltaler mit Belugalinsen-Gemüsetartar, buntem Salat und grüner Sour Cream

Zart geröstete Süßkartoffel unter einem fein abgestimmten Linsen-Gemüse-Duett, dazu frühlingsleichte Kräutercreme **14,70 €**
glutenfrei | nussfrei

Rote Linsenbratlinge auf Wokgemüse mit Erdnuss-Quinoa, Sprossensalat und hausgemachter süß-saurer Sauce

Kombüsenklassiker mit knackigem Gemüse, Knusperquinoa und einem Hauch Asien **13,90 €**
glutenfrei | sojafrei

Spaghetti mit Rucolapesto, gerösteten Haselnüssen und Oliven

Frisches grünes Pesto, knackige Haselnüsse und ein Hauch Knoblauch. Mittelmeer an der Ostsee! **12,90 €**
sojafrei

Kräuterrisotto mit Blattspinat und gebackenem Sesam-Tofu

Der Frühling lässt grüßen: Würzig-cremiges Reisgericht mit frischem Spinat, Kräutern und Knuspertofu. **13,90 €**
glutenfrei | nussfrei

Desserts

Schoko- Kokostraum mit Himbeerpüree

Der Kombüsenklassiker: fein schokoladiges und rundum gesundes Schlemmerdessert **6,50 €**
glutenfrei | zuckerfrei | nussfrei | Rohkost

Feine Zitronen-Mousse mit Mangostreifen

Zarte Creme mit Frischekick und exotischem Flair **6,90 €**
glutenfrei

Eine Kugel Eis

1,80 €

Eisbecher mit Früchten

6,00 €

Alle Gerichte sind frei von Geschmacksverstärkern und Zusatzstoffen.

KOMBÜSEN-SPEISEN

Frühlingskarte 2017



Gerichte für kleine Leute

Lustiger Bauernhof

Nudeln in fruchtiger Tomatensauce mit Cashew-Parmesan

5,90 €

sojafrei | zuckerfrei

Buntes Piratennest

Knusprige Gemüsenuggets, dazu frisch gestampftes Kartoffelpüree

6,50 €

zuckerfrei

Für große Leute

+ 3,00 €

Snacks und Extras

Würzige Kartoffelspalten

Frisch aus dem Ofen mit hausgemachten Ketchup und hausgemachter Mayonnaise

5,50 €

glutenfrei | zuckerfrei

Rohkostchips

Gedörertes Gemüse, pikant gewürzt

4,00 €

glutenfrei | zuckerfrei

Rohkost-Energiebällchen

Immer wieder andere Variationen - Fragen Sie uns! Kleines feines Konfekt aus verschiedenen Nüssen und Trockenfrüchte

1,00 €

glutenfrei | sojafrei | zuckerfrei

Hausgemachter Ketchup

1,00 €

glutenfrei | sojafrei | zuckerfrei

Hausgemachte Mayonnaise

1,00 €

glutenfrei | zuckerfrei

Alle Gerichte sind frei von Geschmacksverstärkern und Zusatzstoffen.

KOMBÜSEN-GETRÄNKE

Frühlingskarte 2017



Smoothies

Smoothie des Tages

Wir bereiten unsere Smoothies aus frischen und saisonalen Zutaten zu.

Fragen Sie uns!

Kleiner Smoothie 0,21 | 2,90 €

Großer Smoothie 0,41 | 5,00 €

Limonaden

BioZisch / Voelkel 2,50 €

Orange

Tonic

Bitter Lemon

Himbeer-Cassis

Matcha

Holunderblüte

Rosenblüte

Ginger Life

Gurke

Proviant Berlin 0,331 | 2,40 €

Zitrone – naturtrüb

Rhabarber – naturtrüb

Ingwer-Zitrone – naturtrüb

Premium Cola 0,331 | 2,60 €

Die Kollektivistin-Cola mit hohem Koffeingehalt. Fair, transparent, anders!

Saftschorlen

Sorten wie bei den Säften 0,21 | 2,20 €

0,41 | 3,90 €

Säfte

bio, Voelkel

Apfelsaft 0,21 | 2,40 €

Regionaler Saft aus der Mosterei 0,41 | 4,30 €

Gutshaus Hermannshagen, Mecklenburg

weitere Sorten 0,21 | 2,40 €

Apfel-Mango-Saft 0,41 | 4,30 €

Birne

Maracuja

Rhabarber

Kirsche

Traube

Orange

Banane

Ananas-Kokos

Heißer Apfel-Holunder 3,40 €

Heißer Apfel-Sanddorn 3,40 €

Heißer Ingwer im Kännchen 3,30 €

aus frischem Ingwer, auf Wunsch auch mit Zitrone

Wasser

Theodor – Zertifiziertes 0,21 | 2,10 €

Bio-Mineralwasser 0,41 | 3,50 €

aus Brandenburg 1,01 | 5,50 €

mild / ohne, Glasflasche

Güstrower Schloßquelle 0,21 | 2,00 €

medium / classic / naturelle 0,41 | 3,20 €

0,71 | 4,90 €

KOMBÜSEN-GETRÄNKE

Frühlingskarte 2017



Kaffee & Co.

100% Arabica, bio, fairtrade

Café Crema	2,20 €
Getreidekaffee	2,10 €
Espresso	2,20 €
Doppelter Espresso	3,30 €
Cappuccino	2,70 €
Milchkaffee	3,10 €
Latte Macchiato	3,00 €
Heiße Schokolade	3,10 €
Schokolade mit Kick	3,80 €

Heiße Schokolade mit Guarana

Chai Latte	3,60 €
-------------------	--------

Alle Kaffeegetränke servieren wir
standardmäßig mit Sojadrink. + 0,50 €

Oder: Milch oder Milchschaum aus
Hafer-, Dinkel-, oder Mandelmilch

Tee

Eilles Tea Diamonds

Premium Biotee fairtrade im Glasbecher

Darjeeling Royal 2nd Flush	2,70 €
English Breakfast Tea	2,70 €
Ceylon Assam	
Bio Baroness Grey	2,70 €
(Earl Grey)	
Darjeeling Green	2,70 €

Kräutertees:	2,70 €
Kamille, Pfefferminze,	
Früchtetee, Verbene (Eisenkraut),	
Roiboos	

Tee aus dem Kräutergarten Pommernland

lose aufgebriht im Kännchen

Sonnengruß

Melisse, Hagebutte, Zitronengras, Hibiskus,
Ingwer, Sonnenblumenblüten 3,20 €

Blütenreigen

Ringelblumen, Melisse, Holunderblüten,
Thymian, Zitronenverbene, Kornblumen,
Malven 3,20 €

Elfentraum

Zitronenmelisse, Ringelblumen, Lindenblüten,
Pfefferminze, Ysop, Salbei, Holunderblüten,
Malven, Kornblumen 3,20 €

Drachenglut

Drachenkopf, Lindenblüten, Holunder-
blüten, Malven, Thymian, Salbei,
Spitzwegerich 3,20 €

Andante

Angelikawurzel (Engelwurz), Schachtel-
halm, Brennnessel, Grüner Hafer,
Johanniskraut, Anis, Ringelblumen 3,20 €

Allegro

Löwenzahn, Schachtelhalm, Schafgarbe,
Brennnessel, Mate, Zitronenthymian,
Ysop 3,20 €

Amabile

Apfel, Schachtelhalm, Johanniskraut,
grüner Hafer, Zitronenmelisse,
Fenchel, Lavendel 3,20 €

KOMBÜSEN-GETRÄNKE

Frühlingskarte 2017



Bier

Störtebeker

von der Ostsee

Keller-Bier 0,33l | 3,00 €

0,5l | 4,00 €

Bernstein-Weizen 0,5l | 4,00 €

Roggen-Weizen 0,5l | 4,00 €

Bernstein-Weizen 0,5l | 4,00 €

alkoholfrei

Frei-Bier 0,33l | 3,00 €

alkoholfrei

Pinkus

Spezial 0,33l | 2,70 €

Naturklares Pils mit garantiert drei-monatiger Lagerzeit Demeter Lagerbier: untergäriges Lagerbier, naturtrüb und süffig

Demeter Lagerbier 0,33l | 2,70 €

Hefeweizen 0,5l | 3,70 €

Flaschengärung

Alkoholfrei (naturtrüb) 0,33l | 2,70 €

Malzbier 0,33l | 2,20 €

Liköre (Kräuterkicks, 15% Alk.)

Sensatonics: Kokmok, Moonwalk, Venuswave

Kokmok 2 cl | 2,80 €

erfrischend, spontan, energetisch 4 cl | 4,80 €

Moonwalk 2 cl | 2,80 €

leicht, ausdauernd, schwerelos 4 cl | 4,80 €

Venuswave 2 cl | 2,80 €

körperlich, anregend, sinnlich 4 cl | 4,80 €

Hausgemachte Liköre 2 cl | 2,80 €

eine Auswahl verschiedene Sorten 4 cl | 4,80 €
finden Sie weiter hinten

Wein

Weißwein

„Kopfstand“ QbA trocken –

Bioweingut Lorenz / Rheinhessen

Die Weinwelt steht Kopf: Die Reben wachsen frei, ohne einen radikalen Holzurückschnitt. Dies ist ein bedeutender Schritt zurück zum ursprünglichen freien Wachstum. Sie danken es mit kleinen, hocharomatischen Beeren. 0,2l | 4,90 €

Chardonnay Pays d'Oc Mont Caillou

Saftig, duftig mit feiner Würze und exotischer Note. Kräftiges Bananen-aroma und erstaunliche Länge.

0,2l | 4,60 €

Pinot Grigio Marca Trevigiana, Italien

Runder, frischer Pinot Grigio aus dem Herzen des Piave. Reife, volle Frucht mit leicht grasigen Nuancen.

0,2l | 4,60 €

Flaschenwein

Riesling QbA trocken –

Bioweingut Lorenz / Rheinhessen

Vom Kalkmergel. Pfirsich, Aprikose und reife Äpfel, etwas Zitrus. 0,75l | 17,10 €

Chateau Couronneau AOC blanc

Bordeaux, Frankreich

Wunderbare Mischung aus grasigknackiger Attacke und typisch Bordelaiser Länge Tragende Säure und saftige Struktur. 0,75l | 22,10 €

KOMBÜSEN-GETRÄNKE

Frühlingskarte 2017



Rotwein

„Urschrei“ QbA trocken

Bioweingut Lorenz / Rheinhessen

Dicht und komplex mit Aromen von roten Früchten und Kirsche, guter Trinkfluss mit hohem Spaßfaktor.

0,25 l | 6,00 €

Merlot senza solfiti, Veneto, Italien

Frei von Schwefel. Kirschig-schlanker Merlot, überzeugt auf fruchtig-frische und charmante Art.

0,25 l | 5,80 €

Cabernet senza solfiti, Veneto, Italien

Frei von Schwefel. Fest und mineralisch. Ultra-trocken, trotzdem süffig und animierend. Veilchen, Salmiak, Heidelbeeren.

0,25 l | 5,80 €

Casa Leon Tinto /La Mancha, Spanien

Süffig und harmonisch. Ein Wein voller spanischer Sonne für alle Gelegenheiten.

0,25 l | 3,90 €

Flaschenweine

Chianti Canta Ride / Toskana, Italien

Stoffiger Wein mit deutlicher Würze, frisch, lang und lebendig. Sehr gut zu Pizza und Pasta.

0,75 l | 18,10 €

Garnatxa Alta Alella / Cataluna, Spanien

Feingliedrig, erfrischend, rotbeerig, mit einem Hauch Lakritze und leicht rauchig.

0,75 l | 19,10 €

**L'Écuyer de Couronneau AOC,
Bordeaux, Frankreich**

Warm und würzig. Kraftvolle und reife Tannine geben der satten, pflaumigen Merlot-Frucht Struktur.

0,75 l | 21,10 €

Rosé

Rosé QbA

Bioweingut Lorenz / Rheinhessen

Delikater und einladender Rosé mit Frische und Eleganz, launiger Spaßmacher.

0,2 l | 4,90 €

Casa Leon Rosado / La Mancha, Spanien

Von der Sonne verwöhnt. Rote Früchte mit Schmelz und Frische.

0,2 l | 3,60 €

Flaschenwein

**Domaine de Brau rosé IGP Pays d'Oc /
Languedoc, Frankreich**

Vanillig, buttrig, beerig, frisch mit zartwürziger Note.

0,75 l | 18,10 €

Sekt

**Frizzante Bianco IGT La Perla – Marca Trevi-
giana, Italien, Azienda Agricola GIOL**

Frisch und feinfruchtig präsentiert sich dieser Frissante der Azienda Giol mit typisch floraler Note.

0,1 l | 2,90 €

**Cava Privat Brut Nature DO – Alta Alella /
Cataluna, Spanien**

Tolles Cuvée aus Parellada, Macabeo und Xarello. Feine Aromen von exotischen Früchten, geschmeidig, feinerperlig. Handgerüttelt. Sehr trocken.

0,75 l | 29,00 €

KOMBÜSEN-GETRÄNKE

Frühlingskarte 2017



Longdrinks

Cuba Libre

Premium Cola | Goldener Rum | Limette | Rohrzucker | Crushed Ice

6,50 €

Gin Tonic

BioZisch Tonic | London Dry Gin | Limette | Crushed Ice

6,10 €

Wodka-Limo

Wodka | Zisch Zitrone | Limette | Crushed Ice

5,90 €

Whisky-Cola

Highland Harvest Whisky | Premium Cola | Limette | Crushed Ice

5,90 €

Tequila Sunrise

Tequila | Orangensaft | Zisch Grenadine | Crushed Ice

6,50 €

Hausgemachte Liköre (20% Alkohol)

Kaffee-Sahne Likör

je
2 cl | 2,80 €

Mandel-Tonka Likör

4 cl | 4,80 €

Orangen-Limetten Likör

je Flasche
0,2l | 8,50 €

Rosenblüten Likör

Wildblüten Likör

Verfügbarkeit bitte erfragen

WISSENSWERTES



Quinoa

Quinoa ist ein Pseudogetreide aus Südamerika. Die kleinen Samen sind glutenfrei und besonders reich an Eiweiß. Sie enthalten 9 essentielle Aminosäuren. Quinoa ist außerdem reich an Mineralien, es enthält mehr Calcium, doppelt so viel Eisen und 70% mehr Magnesium als Weizen.

Chiasamen

Chiasamen stammen aus Mexico und sind kleine Tausendsassa. Sie enthalten 10 Mal mehr Omega-3 als Lachs, 9 Mal mehr Antioxidantien als Orangen, 4 Mal mehr Eisen als Spinat, 5 Mal mehr Calcium als Vollmilch, 15 Mal mehr Magnesium als Brokkoli und 4 Mal mehr Ballaststoffe als Leinsaat.

Lupine

Die Lupine ist als Zier- und Gründungs- pflanze bekannt. Die heutige Speiselupine wurde in M.-V. gezüchtet. Sie ist reich an leicht verdaulichen essentiellen Aminosäuren (Eiweiß), Eisen, Vitamin E und Beta-Carotin.

Kokosöl

Kokosöl ist eines der gesündesten bekannten natürlichen Fette. Es enthält vor allem mittelkettige Fettsäuren, die der menschliche Organismus gut verarbeiten kann. Kokosöl wirkt entzündungshemmend und antimikrobiell. Studien zufolge kann es sogar Herzleiden verbessern.

Hirse

Einst ein Grundnahrungsmittel in unseren Breiten, wird das glutenfreie Getreide aus der Familie der Süßgräser gerade wieder neu entdeckt. Reich an Mineralien und Spurenelementen enthält Hirse besonders viel Eisen, Magnesium und Kieselerde.

Tempeh

Tempeh ist eine japanische Delikatesse und besteht traditionell aus fermentierten Sojabohnen.