



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

Sommerkarte 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

Rote Tempehtaler auf Sommersalaten

Gebratener Tempeh mit Rote Bete-Saft verfeinert

6,70 €

glutenfrei | nussfrei

Tomaten-Pestoplatte und Knoblauchcroutons

Hausgemachtes Basilikumpesto, dazu knackig frische Salate und Rohkost

6,60 €

sojafrei | nussfrei

Nußcremebällchen im Gewürz-Blütenmantel auf Salat

Würzig-feine Nussbällchen in Blüten gewälzt, dazu frischer Salate

6,50 €

glutenfrei | sojafrei | Rohkost

... mit Rohkost-Leinsamencrackern

+ 1,50 €

Alle Gerichte sind frei von Geschmacksverstärkern und Zusatzstoffen.

KOMBÜSEN-SPEISEN

Sommerkarte 2017



Hauptspeisen

Moussaka

Auberginen-Auflauf nach griechischer Art mit Cashewhaube, dazu Salat

12,50 €

glutenfrei | sojafrei

Tofu-Zwiebel-Geschnetzeltes

Würzig-sahniges Pfannengericht mit Vollkornreis und geschwenktem Brokkoli-Gemüse

13,50 €

glutenfrei

Gebackener Fenchel

Aromatisches Sommergemüse unter knackiger Nusskruste, dazu Zitronen-Dill-Sauce und Bratkartoffeln

13,90 €

glutenfrei

Pasta Puzta

Penne in Chili-Knoblauchöl, geschmorter Paprika und würziger Chorizo

12,90 €

sojafrei | nussfrei

Mexiko Burger

Saftiger Patty aus Kidneybohnen und Mais, dazu Chilisauce, Zwiebel-Polenta und Beilagensalat

13,90 €

glutenfrei | nussfrei

Desserts

Melonen-Kaltschale mit Kokos-Amaranthnockerln

Erfrischendes Dessert mit Sommerbeeren und einem Hauch Exotik

5,90 €

glutenfrei | zuckerfrei | nussfrei

Schoko-Erdnuss- Karamelldessert

Feine Schokocreme mit Karamellsauce und ofengerösteten Erdnüssen

5,90 €

glutenfrei

Eine Kugel Eis

2,50 €

Eisbecher mit Früchten

6,00 €

Alle Gerichte sind frei von Geschmacksverstärkern und Zusatzstoffen.

KOMBÜSEN-SPEISEN

Sommerkarte 2017



Gerichte für kleine Leute

Zimtzicke

Polentagrießbrei mit Zimt-Dattelsauce

5,90 €

glutenfrei | sojafrei | zuckerfrei | nussfrei

Seemannsgarn

Penne mit Tomatensauce und Nussparmesan

6,50 €

sojafrei | 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

Gedörrtes 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

Sommerkarte 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 0,21 | 3,40 €

Heißer Apfel-Sanddorn 0,21 | 3,40 €

Eistee des Tages hausgemacht aus frischen Kräutertees und Säften 0,21 | 2,40 €

Sommershake Sanddorn-Holunderblüte

Mix aus 1 Kugel Sanddorneis und Holunderblütenlimonade 0,21 | 4,20 €

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

Sommerkarte 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 €
Schoko-Eiskaffee 1 Kugel Schoko-Eis, Kaffee, Schlagsahne	4,20 €
Nuss-Eisschokolade 1 Kugel Schoko-Eis, Schokolade, Schlagsahne	4,20 €

Alle Kaffeegetränke servieren wir
standardmäßig mit Sojadrink.

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

Tee

Eilles Tea Diamonds

Premium Biotee fairtrade im Glasbecher

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

aufgebrühte frische Pfefferminzblätter

Kamille, Früchtetee, Verbene
(Eisenkraut), Roiboos

Tee aus dem Kräutergarten Pommernland

lose aufgebüht 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

Sommerkarte 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 0,33l | 2,70 €

untergäriges Lagerbier,
natürtrüb und süffig

Hefeweizen 0,33l | 2,70 €

Flaschengärung 0,5l | 3,70 €

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 2cl | 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

Sommerkarte 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 €

**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

Sommerkarte 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

Apfel-Minze

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.