



SPEISEKARTE

Restaurant – Imbiss – Catering

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.

Reines Wasser für die gute Küche

Ab September 2017 bereiten wir alle Speisen und Getränke mit energetisiertem, zellverfügbarem

Filterwasser an. Mehr Informationen dazu erhalten Sie gerne bei uns am Tresen.

Wir wünschen Ihnen eine erholsame Zeit und guten Appetit!

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

KOMBÜSEN-SPEISEN

Winterkarte 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

Lupinen-Tempehtaler auf Herbstsalaten

Fein würzige Spezialität aus regionaler Lupine, mit Möhrensaft verfeinert

glutenfrei | sojafrei | nussfrei

6,70 €

Rote Bete Carpaccio mit Balsamicoreduktion

Zarte Rote Betescheiben unter eingekochtem Balsamico und karamelierten Walnüssen

glutenfrei | sojafrei

6,70 €

Nußcremebällchen im Gewürz-Blütenmantel auf Salat

Würzig-feine Nussbällchen in Blüten gewälzt, dazu frischer Salat

glutenfrei | sojafrei | Rohkost

6,50 €

... mit Rohkost-Leinsamencrackern

+ 1,50 €

Alle Gerichte sind frei von Geschmacksverstärkern und Zusatzstoffen.

KOMBÜSEN-SPEISEN

Winterkarte 2017



Hauptspeisen

Kombüsengulasch mit Dinkelspirellis und Sourcream

Unser Klassiker ist wieder da. Würziges Sojagulasch mit viel Gemüse und Nudeln aus Dinkelmehl.

12,90 €

nussfrei

Rote Linsenbratlinge mit orientalischem Ofengemüse und fruchtigem Apfel-Mangochutney

Knusprige Bratlinge und gebackenes Gemüse verfeinert mit indischen Gewürzen, dazu einen bunten Salat.

13,90 €

sojafrei | glutenfrei

Seitanmedaillons neben Pastinaken-Senfsauce und Kräuter-Vollkornreis

Saftig, gewürzter Seitan mit lieblichen Pastinaken in mit Senf verfeinerter Béchamelsauce.

14,50 €

nussfrei

Grünkohl in Rahmsauce mit gebratenen Champignons und Kartoffelpüree

Frisches grünes Wintergemüse in einer Cashewsahne-Sauce mit leckerem Pilztopping.

13,50 €

sojafrei | glutenfrei

Quinoa-Gemüsegratin mit Sesam-Nusskruste, würzigen Speckdatteln, Rote Beete Gemüse und frischem Salat

Würziges Gratin mit angeschwenkten Datteln, dazu mit Himbeeressig verfeinerte Rote Beete. Eine Geschmackstrilogie in süß, sauer und salzig.

14,20 €

glutenfrei

Desserts

Erdnusscreme mit Schokoladentopping

Zartes Erdnussdessert mit süндiger Schokoladenhaube und knackigen Kakaonibs

6,50 €

glutenfrei | zuckerfrei

Orangen-Crème brûlée

Feinfruchtige „Sahne“-Creme mit filetierter Orange und karamelisierter Zuckerhaube

6,90 €

glutenfrei

Eine Kugel Eis mit Schlagsahne

1,80 €
+ 0,50 €

Alle Gerichte sind frei von Geschmacksverstärkern und Zusatzstoffen.

KOMBÜSEN-SPEISEN

Winterkarte 2017



Gerichte für kleine Leute

Klabautermann

Feine Erbsen und Möhren in weißer Sauce und Kartoffelpüree.

... gebratenem Tofu

glutenfrei | sojafrei | zuckerfrei | nussfrei

6,50 €

+ 2,00 €

Seemannknoten

Spirellis mit Tomatensauce und Nussparmesan

sojafrei | zuckerfrei

6,50 €

Für große Leute

+ 3,00 €

Snacks und Extras

Würzige Kartoffelspalten

Frisch aus dem Ofen mit hausgemachten Ketchup und hausgemachter Mayonnaise

glutenfrei | zuckerfrei

5,50 €

Rohkostchips

Gedörertes Gemüse, pikant gewürzt

glutenfrei | zuckerfrei

4,00 €

Rohkost-Energiebällchen

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

glutenfrei | sojafrei | zuckerfrei

1,00 €

Hausgemachter Ketchup

glutenfrei | sojafrei | zuckerfrei

1,00 €

Hausgemachte Mayonnaise

glutenfrei | zuckerfrei

1,00 €

Alle Gerichte sind frei von Geschmacksverstärkern und Zusatzstoffen.

KOMBÜSEN-GETRÄNKE

Winterkarte 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 €

Heißer Ingwer im Kännchen 0,21 | 3,30 €

- aus frischem Ingwer, auf Wunsch auch mit Zitrone

Wasser

Filterwasser

Zellverfügbares und energetisiertes 0,21 | 1,50 €

Qualitätswasser aus unserer Wasserweik-Filteranlage 1,01 | 3,80 €

Güstrower Schloßquelle

medium / classic / naturelle 0,21 | 2,00 €

0,41 | 3,20 €

0,71 | 4,90 €

KOMBÜSEN-GETRÄNKE

Winterkarte 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 €

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, 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

Winterkarte 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 €

Schwarzbier 0,5l | 4,00 €

Alster 0,33l | 3,00 €

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 und Schnaps

(Kräuterkicks, 15% Alk.)

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 €

Obstler 2 cl | 2,80 €

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

Winterkarte 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 €

Glühwein

Heißer Hirsch

0,2 l | 3,50 €

Glühpunsch alkoholfrei,

0,2 l | 3,30 €

hausgemacht

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 €

Cidre

OBC Original Berliner Cidre

0,2 l | 4,90 €

KOMBÜSEN-GETRÄNKE

Winterkarte 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

Ananas

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.

Filterwasser

Kommt bei uns aus der hauseigenen Wasser- tankstelle. Es wird in einem Dreifachverfahren gereinigt, aufbereitet und energetisiert. Das Ergebnis ist ein reines, wohltuendes Wasser mit neutralem pH-Wert, das vom Körper optimal aufgenommen und verwertet werden kann.

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.

Miso

Ist eine japanische Paste, fermentiert aus Sojabohnen, Reis oder verschiedenen Getreidesorten. Als Makrobielles Lebensmittel spielt es dort eine große Rolle, vorallem bekannt als Miso- Suppe. Die Herstellung erfordert komplexes know-how, sehr viel Geduld und hat eine Jahrtausend alte Tradition in Japan. Durch seinen hohen Protei- nanteil und die vorhandenen Milchsäurebakte- rien stellt die Misopaste auch für uns in Europa ein sehr wertvolles Lebensmittel dar.

Tempeh

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