



## **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

Sommerkarte 2018



## Salate

---

### Gemischter Salat der Saison

Salate und Gemüse der Saison mit Oliven, Sprossen und Vinaigrette.

*glutenfrei | sojafrei*

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

## Suppen

---

### Suppe des Tages

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

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

## Vorspeisen

---

### Gratinierte gefüllte Tomaten mit Beilagensalat

mit zartem Cashewschmelz überbacken und mit Räuchertofutartar gefüllt

6,90 €

*glutenfrei*

### Rohkostbrot mit Oliventapenade, getrockneten Tomaten und Salat

raffiniertes Dörrbrot mit einer mediterranen Creme aus eingelegten Oliven

6,70 €

*glutenfrei | sojafrei*

<b>... mit Rohkost-Leinsamencrackern</b>	+ 2,00 €
--	----------

*Alle Gerichte sind frei von Geschmacksverstärkern und Zusatzstoffen.*

# KOMBÜSEN-SPEISEN

Sommerkarte 2018



## Hauptspeisen

---

### **Kartoffel- Brokkoligratin mit Beilagensalat**

Neue Kartoffeln und blanchiertem Brokkoli in einer cremigen Bechamelsauce, überbacken mit Cashew-Hefeschmelz

13,90 €

*glutenfrei | sojafrei*

### **Limetten- Risotto mit buntem Grillgemüse und Basilikumpesto**

Cremiges Sommer-Risotto mit mediterraner Begleitung von fruchtigem Gemüse

13,50 €

*glutenfrei | sojafrei | nussfrei*

### **Kräuter-Pilzrahmsauce auf Spaghetti, dazu gebratene Linsenstreifen**

Würzige Cashewrahmsauce mit Champignons und Austernseitlingen

12,90 €

*sojafrei*

### **Quinoa-Paprikaschote mit Süß-Saurer-Knoblauchsauce und gebackener Aubergine**

Würzig-pikanter Quinoa in geschmorter Paprika mit asiatisch angehauchter Sauce

14,50 €

*glutenfrei | nussfrei*

### **Quiche Lorraine mit Beilagensalat**

Französischer Klassiker neu interpretiert, mit Cherrytomaten und einem frischen Sommersalat

13,50 €

*nussfrei*

## Desserts

---

### **Zitronen-Joghurtmousse auf Keksbiskuit und frischen Heidelbeeren**

Erfrischend, luftiges Joghurt-Sahnedessert mit knusprigem Boden und saftigen Beeren

6,50 €

*glutenfrei | nussfrei*

### **Vanille-Mandelcreme mit Mangofruchtsauce und getrockneten Gojibeeren**

Süße, zarte Creme aus blanchierten Mandeln mit exotischer Mangosauce

6,90 €

*glutenfrei | sojafrei | zuckerfrei | rohkost*

### **Eine Kugel Eis mit Schlagsahne**

1,80 €

+ 0,50 €

*Alle Gerichte sind frei von Geschmacksverstärkern und Zusatzstoffen.*

# KOMBÜSEN-SPEISEN

Sommerkarte 2018



## Gerichte für kleine Leute

---

### Kapitän Brass

Knusprige Bratkartoffeln mit Rahmspinat

6,50 €

**... mit gebratenem Tofu**

+ 2,00 €

*glutenfrei | zuckerfrei | nussfrei*

### Seemannsknoten

Spaghetti mit Tomatensauce und Nussparmesan

6,50 €

*sojafrei | zuckerfrei*

**Für große Leute**

+ 3,00 €

## Snacks und Extras

---

### Würzige Süßkartoffelspalten

Frisch aus dem Ofen mit hausgemachten Ketchup und hausgemachter Mayonnaise

5,50 €

*glutenfrei | zuckerfrei*

### Rohkostchips

Gedörertes Gemüse, pikant gewürzt

4,60 €

*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 2018



## 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

**Eistee des Tages** 0,21 | 2,70 €

hausgemacht aus frischen Kräutertees

**Sommershake**

**Limette-Holunderblüte** 0,21 | 4,20 €

Mix aus 1 Kugel Limetteneis und Holunderblütenlimonade

## Wasser

---

**Filterwasser** 0,21 | 1,50 €

Zellverfügbares und energetisiertes 1,01 | 3,80 €

Qualitätswasser aus unserer Wasserweik-Filteranlage

**Güstrower Schloßquelle** 0,21 | 2,00 €

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

0,71 | 4,90 €

# KOMBÜSEN-GETRÄNKE

Sommerkarte 2018



## Kaffee & Co.

---

100% Arabica, bio, fairtrade

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

Heiße Schokolade mit Guarana

<b>Chai Latte</b>	3,60 €
<b>Eiskaffee</b>	4,20 €

1 Kugel Vanilleeis, gekühlter Kaffee,  
Schlagsahne oder Sojadrink

<b>Eisschokolade</b>	4,20 €
----------------------	--------

1 Kugel Schokoeis, eisgekühlter Kakao,  
Schlagsahne

## Tee

---

### Eilles Tea Diamonds

Premium Biotee fairtrade im Glasbecher

<b>Darjeeling Royal 2nd Flush</b>	2,70 €
<b>English Breakfast Tea</b>	2,70 €
Ceylon Assam	
<b>Bio Baroness Grey</b>	2,70 €
(Earl Grey)	
<b>Darjeeling Green</b>	2,70 €
<b>Kräutertees:</b>	2,70 €
<b>Kamille, Früchtetee, Verbene</b>	
<b>(Eisenkraut), Roiboos</b>	
<b>Frischer Pfefferminztee</b>	3,20 €
<b>im Kännchen</b>	

## 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

Sommerkarte 2018



## 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

Sommerkarte 2018



## 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 €**

## Cidre

**OBC Original Berliner Cidre**

**0,2 l | 4,90 €**

## 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 2018



## Longdrinks

---

### Cuba Libre

Premium Cola | Goldener Rum | Limette | Rohrzucker | Eiswürfel

6,50 €

### Gin Tonic

BioZisch Tonic | London Dry Gin | Limette | Eiswürfel

6,10 €

### Wodka-Limo

Wodka | Zisch Zitrone | Limette | Eiswürfel

5,90 €

### Whisky-Cola

Highland Harvest Whisky | Premium Cola | Limette | Eiswürfel

5,90 €

### Tequila Sunrise

Tequila | Orangensaft | Zisch Grenadine | Eiswürfel

6,50 €

### Caipirinha

Chacaca, Limettensaft, Rohrzucker, Eiswürfel

4,40 €

## 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.