



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 wie 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

Salate

Gemischter Salat der Saison

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

(7)(8)

Beilagensalat 5.0

Bunter Salatteller 11.9

... mit gebratenem Räuchertofu +2.5

(2)

Suppen

Suppe des Tages

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

Klein 4.2

Groß 6.8

...mit frischem Dinkelbrot von der Bio-Mühlenbäckerei + 1.0

Vorspeisen

Karotten"lachs" auf Meerrettichcreme zu Rote Beete-Dillwürfeln 8.9

Mariniertes Gemüse nach Art geräuchertem Lachsfilets mit würziger Cashewcreme und gebackener Rote Beete

(2)(4)

Rohkostbrot mit Artischockencreme, getrockneten Tomaten und Salat 9.5

Raffiniertes Dörrbrot mit einer mediterranen Creme aus eingelegten

Artischocken, dazu bunter Salat

Rohkost, (4)(7)(8)

Nusscremebällchen in Gewürzblütenmantel auf Salat 8.5

Würzig feine Cashew-Nussbällchen, in Blüten gewälzt, dazu Salat

Rohkost, (4)(7)(8)

... mit Rohkost-Leinsamencrackern

+ 3.0

(7)

Alle Gerichte sind frei von Geschmacksverstärkern und Zusatzstoffen.

KOMBÜSEN-SPEISEN

Hauptspeisen

"Steak" vom Portobello auf grünem Spargel mit Kräuter"butter", geschmorten Cherrytomaten und Rosmarinkartoffeln 20.6
Gepfeffertes und scharf angebratener Portobellopilz mit geschwenktem Frühlingsgemüse und saftigen Tomaten.

Bunte Spitzkohl-Tempehpfanne mit gerösteter Aubergine und Tomaten-Joghurdip, dazu Mandel-Quinoa und ein Beilagensalat 19.9
Mediterran angehauchtes Gemüsegericht mit fermentierter Sojaspezialität und eiweißreichem Pseudogetreide.

(2)(8)

Grünkernbratlinge auf Erbsensauce mit gebackenem Fenchel und Röstzwiebeln 18.8
Deftige Boulettes auf leuchtender Gemüsesauce mit Kurkuma und frischem Knollengemüse unter aromatischem Topping.

(1)(2)

Kokos-Erdnusscurry mit Frühlingszwiebelreis und Mango-Chilitofu 18.6
Ein kleiner Ausflug in die thailändische Küche, mit einer pikant-fruchtigen Tofuvariante. Wir verwenden Habanerochili.

(2)

Rigatoni-Spinatauflauf mit Bärlauch-Nusskruste und Gemüsepesto, dazu ein Beilagensalat 16.9
Beliebte Röhrennudeln als grüne Auflaufvariante mit Frühlingskräutern und herzhaftem Pesto aus gegrilltem Gemüse und Cashews.

(1)(4)(8)

Tempeh ist eine japanische Delikatesse und besteht traditionell aus ganzen fermentierten Sojabohnen, anders als bei Tofu, der aus geronnener Sojamilch gewonnen wird. Tempeh gilt allgemein als leichter bekömmlich als Tofu, kann auch wie Tofu verwendet werden und ist durch einen hohen Gehalt an Eiweiß und Ballaststoffen gekennzeichnet.

Desserts

Schokoladenmousse auf weißem Schokoquinoa mit Erdbeersauce 8.9
Luftige Mousse auf gepopptem Quinoa mit weißer Schokolade verfeinert.

(2)

Cashew-Sanddornküchlein mit "Frischkäse"-Pfirsichtopping 7.9
... mit Kurkuma-Zitronensirup, für einen frühlingshaften Menüabschluss.

(2)(4)

**Eine Kugel Eis
Mit Schlagsahne**

2.5
+1.0

KOMBÜSEN-SPEISEN

Gerichte für kleine Leute

Seemannsgarn 6.9

Pasta in fruchtiger Tomatensauce mit Nussparmesan

(1)(4)

Schatzinsel 6.9

Drei knusprig frische Kartoffelpuffer mit hausgemachtem Apfelmus

Snacks und Extras

Würzige Kartoffelspalten 6.5

Frisch aus dem Ofen mit hausgemachtem Ketchup und Kräutermayonaise

(2) Zuckerfrei

Rohkostchips oder Leinsamencracker 5.2

Gedörertes Gemüse oder fermentierte Saaten, pikant gewürzt

(2)(4)(7) Zuckerfrei

Rohkost-Energiebällchen Stk. 1.2

Kleines feines Konfekt aus verschiedenen Nüssen und Trockenfrüchten

Immer wieder andere Variationen. Fragen Sie uns!

(4) Zuckerfrei, Rohkost

Nusscremebällchen Stk. 1.2

Würzig feine Cashewnussbällchen, in Blüten gewälzt

(4) Zuckerfrei, Rohkost

Hausgemachter Ketchup 1.2

Zuckerfrei

Hausgemachte Kräutermayonaise 1.2

(2) Zuckerfrei

Cookies 2.5

Wechselnde Sorten

(1)(2)(4)

Erfrischungsgetränke

Hausgemachtes

Smoothies

Grün oder Rot und hausgemacht!

Kleiner Smoothie 0,2 l | 3.7

Großer Smoothie 0,4 l | 6.0

Limonade

Rot oder Gelb.

Hausgemacht, aus Kirschen und Johannisbeer oder Maracuja und Orange. Mit Zitrusfrüchten und Gewürzen.

0,3 l | 4.5

Limonaden

Biozisch/Voelkel 0,33l | 3.3

| | |
|---------------|----------------|
| Orange | Himbeer-Cassis |
| Bitter Lemon | Matcha |
| Holunderblüte | Rosenblüte |
| Rhabarber | Ingwer |
| Gurke | |

Now / Lammsbräu 0,33l | 2.9

| | |
|-------------|-----------|
| Orange-Cola | Red Berry |
| Fresh Lemon | |

Premium Kollektiv 0,33l | 3.5

Fair, transparent, anders!

| | |
|--------------|-------------|
| Premium Cola | Munter Mate |
|--------------|-------------|

Säfte

| | |
|---------------------------------|---------------|
| Bio, Voelkel 0,2 l 2.9 | 0,4 l 4.7 |
| Apfel | Apfel-Mango |
| Maracuja | Birne |
| Rhabarber | Kirsche |
| Traube | Orange |
| Banane | Johannisbeere |

... als Schorle 0,2 l | 2.4 0,4 l | 4.3

Wasser

Filterwasser 0,2 l | 1.5 1,0 l | 3.8

Aus der hauseigenen Truu-Filteranlage

Güstrower Schlossquelle 0,25l | 2.6

medium / classic / naturelle 0,7 l | 4.9

Unser Filterwasser wird in einer Truu-Filteranlage in fünf Schritten von allen Fremd- und Schadstoffen gereinigt. Übrig bleibt der reine Wassergenuss.
Eine Wohltat für den Körper.

Longdrinks

Gin Tonic 0,4l | 7.9

Aqua Monaco Tonic | London Dry Gin | Zitrone | Eiswürfel

Tequila Sunrise 0,4l | 7.9

Tequila | Orangensaft | Zisch Grenadine | Eiswürfel

Veneziano Spritz 0,4l | 7.9

nach Aperol Art | Veneziano bitter QbA | Sekt | Mineralwasser | Eiswürfel

White Vegan 0,4l | 9.5

Kaffeelikör hgm. | Mandelmilch | Mandelsahne | Eiswürfel

Roseberry's Baby 0,4l | 9.5

Rosenlikör hgm. | Now Red Berry | Zitrone | Eiswürfel

Ginger Pinch 0,4l | 9.5

Ingwerlikör hgm. | Premium Cola | Limette | Eiswürfel

Alkoholfrei:

Virgin Sunrise 0,4l | 5.9

Orangensaft | Zitronensaft | Grenadine | Eiswürfel

Spritz Holunder 0,4l | 6.5

Holunderblütenlimonade | Orangen-Bitter | Orange | Eiswürfel

VirGin Tonic 0,4l | 7.9

Aqua Monaco Tonic | alkoholfreier Gin | Zitrone | Eiswürfel

Heißgetränke

Kaffee & Co.

100% Arabica, bio, fairtrade
Pflanzliche Milchalternativen nach Wahl

| | |
|------------------------------|-------|
| Café Crema | 2.9 |
| Espresso | 2.5 |
| Doppelter Espresso | 3.7 |
| Espresso Macchiato | 2.9 |
| Cappuccino | 3.2 |
| Milchkaffee | 3.8 |
| Latte Macchiato | 3.8 |
| Heiße Schokolade | 3.6 |
| ... mit Schuss (Rum / Wodka) | + 0.8 |
| Chai Latte | 3.6 |
| Getreidekaffee | 2.5 |
| Eiskaffee oder Eisschokolade | 5.5 |
| ... mit Vanilleeis und Sahne | |

Saft

Heiße Säfte

| | |
|---------------------------------|-----|
| Heißer Apfel-Holunder 0,2 l | 3.4 |
| Heißer Apfel-Sanddorn 0,2 l | 3.4 |
| Heißer Ingwer im Kännchen 0,3 l | 3.2 |
| Aus frischem Ingwer | |

Tee

Eilles Tea Diamonds

Premium Biotee fairtrade,
im 0,3 Glasbecher 2.9

Darjeeling Royal 2nd Flush
English Breakfast Tea
Ceylon Assam
Bio Baroness Grey
(Earl Grey)
Darjeeling Green
Grüntee Jasmin
Kamille
Früchtetee
Verbene (Eisenkraut)
Pfefferminze
Roiboos
Ayurveda Relax

Tee aus dem Kräutergarten Pommernland lose aufgebraut im Kännchen

Blütenreigen 3.3

Ringelblumen, Melisse, Holunderblüten,
Thymian, Zitronenverbene, Kornblumen,
Malven

Elfentraum 3.3

Zitronenmelisse, Ringelblumen,
Lindenblüten, Pfefferminze, Ysop, Salbei,
Holunderblüten, Malven, Kornblumen

Drachenglut 3.3

Drachenkopf, Lindenblüten,
Holunderblüten, Malven, Thymian, Salbei,
Spitzwegerich

Venusmond 3.3

Schafgarbe, Frauenmantel, Pfefferminze,
Himbeerblätter, Brennnessel,
Johannisbeerblätter, Gänsefingerkraut

Sommerland 3.3

Zitronengras, Drachenkopf,
Zitronenverbene, Johannisbeerblätter,
Pfefferminze, Sonnenblumenblüten,
Rosenblüten, Kornblumen

Herbstgold 3.3

Hagebutte, Melisse, Hibiskus, Zitronengras,
Ingwer, Sonnenblumenblüten

Winterlicht 3.3

Ysop, Brombeerblätter, Johanniskraut,
Sanddorn, Orangenschalen, Anis, Rosmarin,
Sonnenblumenblüten

Wir servieren alle Milchgetränke standardmäßig
mit Hafermilch.
Mandel-, Soja- oder Reismilch gibt es auf Wunsch.

Weine

Rotwein

Rotwein

"Urschrei" trocken, QbA, Weingut Lorenz / Rheinhausen

Dicht und komplex mit Aromen von roten Früchten und Kirsche, guter Trinkfluss mit hohem Spaßfaktor. (9)

0,2l | 5.8

Rieger Lust auf Rot / Baden

Regent und Spätburgunder der würzigen Art mit Aromen von Nelken, Wacholderbeeren und Sauerkirschen. (9)

0,2l | 5.3

Pinot Noir trocken QbA / Rheinhausen

Elegant und vielschichtig, delikater mit einladender Wärme (9)

0,2l | 5.6

Casa Leon Tinto, QbA, Spanien

Süffig und harmonisch. Ein Wein voller spanischer Sonne für alle Gelegenheiten. (9)

0,2l | 3.9

Flaschenwein

Landschwein Rot / Pfalz

Leichter unkonventioneller Gaumenschmeichler mit viel Frucht. (9)

0,75 l | 25.2

Weißwein

Weißwein

"Kopfstand" QbA trocken – Weingut Lorenz / Rheinhausen

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.

0,2 l | 5.3

Rieger Lust auf Weiß / Baden

Blütenduftig, aromatisch und leicht. Gut zugängliches Cuvée mit schönem Spiel und erfrischender Säure. Mineralisch, knackig mit Noten von Holunder und gelben Pflaumen.

0,2 l | 5.3

Pinot Grigio Marca Trevigiana QbA, Italien

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

0,2 l | 4.6

Flaschenwein

Riesling Remastered trocken / Rheingau

Geradlinig, klar und sortentypisch präsentiert sich dieser Riesling mit einem Strauß von Aromen, erinnernd an gelbes Steinobst, knackige Äpfel, Zitrusfrucht und einem Anflug an Stachelbeere.

0,75 l | 22.0

Landschwein Weiß / Pfalz

Ein spannender Wein mit Noten von Kräutern und Apfel, mit einer cremigen Textur und Biss, genialer Essensbegleiter, sehr gut zu kräftig gewürzten Speisen.

0,75 l | 25.2

Landwirt und Winzer Lukas Krauß, aka der Mann mit Hut, hatte noch nie große Lust auf Konventionen. Darum produziert er keinen 08/15 Wein, sondern spielt in seiner ganz eigenen Kategorie. Landschein Wein ist unfiltriert und ohne Schwefelung spontan vergoren. Hier soll die Natur ihre Arbeit machen.

Wein und Sekt

Sekt

Frizzante Bianco IGT La Perla / Italien

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

0,75l | 20.0

Champagne Fleury Blanc de Noir

Fruchtig-würziger Champagner aus der Rebsorte Pinot Noir. Es werden verschiedene Lagen und Jahrgänge zu einem besonders gelungenem Cuvée kombiniert. Kraftvoll und vollmundiger Stil.

0,75l | 80.0

Schollenberger Piccolo exklusiv

0,10l | 3.0

Alkoholfrei

Alkoholfreie Weine und Sekt

Grauburgunder Weingut Zotz / Baden

Schonend entalkoholisiert. Glockenklare Aromatik und herrliche Frische.

0,2 l | 5.2

Le Petit Béret Rouge Cabernet Sauv. / Fra

Komplexe Aromen von Cassis, Veilchen, schwarzem Pfeffer, Süßholz, Gewürzen und feinen Vanillenoten.

0,2 l | 4.9

Le Petit Béret Rosé Prestige / Fra

Halbsüßer Wein mit charmanten Aromen von Kirschen, Beeren, Himbeeren und Zitrusfrüchten.

0,2 l | 4.9

Blanc de Blanc Sekt / Baden

Für alle, die nicht auf ein Glas Sekt verzichten möchten

0,75 l | 25.0

Rosé

Rosé

Rosé Bioweingut Lorenz / Rheinhessen

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

0,2 l | 5.3

Casa Leon Rosado, QbA, Spanien

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

0,2 l | 3.6

Rieger Lust auf Rosé / Baden

Saftige Süßkirsche, ein Touch Erdbeere. Genügend Säure für ein beeindruckendes Spiel mit der Fruchtsüße, Das Ganze ausbalanciert durch Aromen von grüner Paprika.

0,2 l | 5.2

Flaschenwein

Landschwein Rose / Pfalz

Gaumenschmeichler von Lucas Krauss, erfrischend mit delikater Frucht und einem Hauch Rauch.

0,75l | 25.2

Sonnenverwöhnte Markgräfler Trauben bilden die Grundlage aller alkoholfreien Weine und Sekte des Weinguts Zotz. Nach der Gärung wird den Grundweinen sehr schonend der Alkohol entzogen. Dadurch bleiben die rebsortentypischen Aromen erhalten. Voller Genuss, null Promille!

Bitte beachten Sie, dass trotz aller Sorgfalt bei der Zubereitung Spuren von Allergenen auch in den als allergenfrei ausgewiesenen Gerichten vorkommen können.

Unser komplettes Angebot ist rein vegan.

Allergene: (1) Gluten, (2) Soja, (3) Erdnuss, (4) Nüsse, (5) Lupine, (6) Sellerie, (7) Sesam, (8) Senf, (9) Sulphite