GRÜNE KOMBÜSE

Frisch & Pflanzlich

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 Allegenen 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 Tagestafel.
Klein 4.2
Groß 6.8
...mit frischem Dinkelbrot von der Bio-Mühlenbäckerei + 1.0

Vorspeisen

Gemischte Antipasti | "Parmesan" | Röstbrot | Kräuter"butter" 10.9
Ein Gruß aus der Mittelmeerküche: Sanft gegrilltes Gemüse von aromatischer Aubergine bis zu zarter Zucchini entfaltet in Olivenöl, Balsamico und Kräutern seinen vollen Geschmack. Ideal zum Teilen oder als Einstieg in einen genussvollen Abend
(1)(2)
...statt Baguette mit Kürbiskern-Rohkostbrot + 2.2
(glutenfrei)

Karottenlachs | Senfkaviar | Soja-Sauerrahm | Basilikumöl 9.5
Pflanzliche Interpretation eines Klassikers mit feiner Räuchernote
(2)(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

Seitan-Jackfruit-Gyros | Fetacreme | Rotkrautsalat | Smashed Potatoes 22.9
Fleischige Seitangyros-Variante mit Jackfruit, dazu geröstete Kartoffeln, erfrischender Salat und Dip
(1)(2)

Kimchi-Hirsebratlinge | Ofengemüse | weiße Bohnencreme | Misomajo 20.9
Ein harmonisches Zusammenspiel aus milder Hirse, feurig-fermentiertem Kimchi, ofenfrischem Gemüse, samtiger Creme und Umami-Mayonnaise.
(2)

Wirsingroulade | Rotwein-Jus | geröstete Pastinake | "Butter"-Maronen | Zimt-Apfel 19.9
Herbstliche Roulade mit Quinoa und Süßkartoffel gefüllt neben gebackener Pastinake, würzigem Apfel und karamelliger Marone
(2)

Rote Beete Risotto | gegrillter Portobello | Rucolapesto | Balsamico-Schalotten 19.9
Herbstrotes Risotto mit herzhaftem Pilzgenuss, süß-säuerlichen Schalotten und nussigem Pesto
(4)

Kürbis-Tagliatelle | Rosenkohl | Kürbiskernöl | Kürbiskerne | Parmesan 18.9
Cremige Pasta mit nussigem Charakter, süß-herbem gebackenen Rosenkohl und nuancierten Röstaromen
(1)(2)

Alle Elemente unserer Gerichte können Sie gerne auch extra dazu bestellen oder sich Ihr Gericht einfach selbst zusammenstellen. Preise und Allergene für die einzelnen Komponenten finden Sie hinten in der Karte.

Desserts

Mandel-Panna Cotta auf Karamellspiegel mit Kürbiskern-Misokrokant 8.9
Zartschmelzendes Dessert mit karamelligem Kontrast und Kürbiskerngenuss
(2)(4)

Schokobrownie mit weißer Schokocreme und Beerenkompott 9.6
Saftig-schokoladiger Genuss mit cremigem Topping und fruchtiger Note
(1)(2)(4)

Kugel Eis	**3.0**
...mit Schlagsahne	**+1.0**

Alle Gerichte sind frei von Geschmacksverstärkern und Zusatzstoffen.

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
Gedörrtes 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

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

Hausgemachtes

Smoothies
Grün oder Rot und hausgemacht!
Für die Runde, frisch gemixt!
1 Liter Krug | 17.5
Mit Gläsern nach Wunsch

Limonaden
Chuck Cherry - Kirsch-Johannisbeer
Maracujah Carey - Maracuja-Orange
John Lemon - Zitrone-Limette
0,5 l | 6.5

Kombucha-Apfel
Fermentiertes Teegetränk aus eigener Herstellung, mit Apfelsaft und Sprudel
0,5 l | 6.5

Limonaden

Biozisch/Voelkel **0,33l** | 4.2

Holunderblüte	Orange
Gurke	Rosenblüte
Rhabarber	Himbeer-Cassis

Now / Lammsbräu **0,33l** | 3.9

Orange-Cola	Cola Light

Premium Kollektiv **0,33l** | 4.3
Fair, transparent, anders!
Premium Cola

Säfte

Bio, Voelkel **0,2 l** | 3.5 — **0,4 l** | 6.9

Apfel*	Apfel-Mango*
Maracuja	Birne*
Rhabarber	Kirsche
Traube*	Orange*
Banane	Johannisbeere

... als Schorle **0,2 l** | 3.1 — **0,4 l** | 6.0

* **Ohne Zuckerzusatz**

Wasser

Filterwasser **0,2 l** | 1.5 — **1,0 l** | 4.9
Aus der hauseigenen Truu-Filteranlage

Güstrower Schlossquelle **0,25l** | 2.9
medium / classic / naturelle **0,7 l** | 7.5

Longdrinks

Gin Tonic **0,4l** | 9.5
Aqua Monaco Tonic | London Dry Gin | Zitrone | Eiswürfel

Tequila Sunrise **0,4l** | 9.5
Tequila | Orangensaft | Zisch Grenadine | Eiswürfel

Veneziano Spritz **0,4l** | 9.5
nach Aperol Art | Veneziano bitter | Qualitätssekt | Mineralwasser | Eiswürfel

White Vegan **0,4l** | 10.5
Kaffeelikör hsgm. | Mandelmilch | Mandelsahne | Eiswürfel

Roseberry's Baby **0,4l** | 10.5
Rosenlikör hsgm. | BioZisch Himbeer-Cassis | Zitrone | Eiswürfel

Ginger Pinch **0,4l** | 10.5
Ingwerlikör hsgm. |
Premium Cola | Limette | Eiswürfel

Alkoholfrei:

Virgin Sunrise **0,4l** | 9.5
Orangensaft | Zitronensaft | Grenadine | Eiswürfel

Spritz Holunder **0,4l** | 9.5
Holunderblütenlimonade | Orangen-Bitter | Orange | Eiswürfel

VirGin Tonic **0,4l** | 9.5
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	4.2
Milchkaffee	4.9
Latte Macchiato	4.9
Heiße Schokolade	4.2
... mit Schuss (Rum / Wodka)	+ 1.5
Chai Latte	3.9
Getreidekaffee	3.5
Eiskaffee oder Eisschokolade	6.5
... mit Vanilleeis und Sahne	

Saft

Heiße Säfte

Heißer Apfel-Holunder 0,2 l | 4.9
Heißer Apfel-Sanddorn 0,2 l | 4.9

Heißer Ingwer im Kännchen 0,3 l | 3.9
Aus frischem Ingwer

Tee

Eilles Tea Diamonds

Premium Biotee fairtrade,
im 0,3 Glasbecher 3.6

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 aufgebrüht im Kännchen

Blütenreigen 3.9
Ringelblumen, Melisse, Holunderblüten, Thymian, Zitronenverbene, Kornblumen, Malven

Elfentraum 3.9
Zitronenmelisse, Ringelblumen, Lindenblüten, Pfefferminze, Ysop, Salbei, Holunderblüten, Malven, Kornblumen

Drachenglut 3.9
Drachenkopf, Lindenblüten, Holunderblüten, Malven, Thymian, Salbei, Spitzwegerich

Venusmond 3.9
Schafgarbe, Frauenmantel, Pfefferminze, Himbeerblätter, Brennnessel, Johannisbeerblätter, Gänsefingerkraut

Sommerland 3.9
Zitronengras, Drachenkopf, Zitronenverbene, Johannisbeerblätter, Pfefferminze, Sonnenblumenblüten, Rosenblüten, Kornblumen

Herbstgold 3.9
Hagebutte, Melisse, Hibiskus, Zitronengras, Ingwer, Sonnenblumenblüten

Winterlicht 3.9
Ysop, Brombeerblätter, Johanniskraut, Sanddorn, Orangenschalen, Anis, Rosmarin, Sonnenblumenblüten

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

Bier und Spirituosen

Bier

Störtebeker Stralsund
Von der Ostsee

Kellerbier Alster	**0,33l** | 4.5	**0,5 l** | 5.9
Übersee Pils		**0,5 l** | 5.9
Bernstein-Weizen		
Roggen-Weizen		
Schwarzbier		
Atlantic Ale		
Bernstein-Weizen Alkoholfrei		
Frei-Bier Alkoholfrei		

Pinkus Biobrauerei Münster

Spezial Naturklares Pils mit garantiert dreimonatiger Lagerzeit	**0,33l** | 4.3 **0,5 l** | 5.5
Demeter Lagerbier Untergäriges Lagerbier, naturtrüb und süffig	**0,33l** | 4.5
Pils Feinherb-Würzig	**0,5 l** | 5.9
Malzbier	**0,33l** | 4.2

Hauseigene Liköre

Kaffee-Sahne	je
Mandel -Tonka	**2 cl** | 2.8
Orange-Limette (würzig)	**4 cl** | 4.8
Rosenblüte	
Cola	
Blütenlikör (Ringelblume, Flox, Kapuzinerkresse)	
Ingwer (Rum)	

weitere Sorten bitte erfragen

Alle Liköre gerne auch in der Flasche - als Geschenk oder für Zuhause.
50 ml | 2.5
Keine Flasche dabei? **Flasche** | 2.5

Digestive und Aperitive

Sherry

Romate Fino trocken Ideal zu Vorspeisen wie Nusscremebällchen	**0,1 l** | 4.8
Romate Cream süß Feine Süße, perfekt zum Dessert	**0,1 l** | 4.8

Portwein

DOW'S Fine White Port Frischer, weißer Port aus dem Douro Valley	**0,1 l** | 5.8
DOW'S Fine Ruby Port Vollmundiger Port aus dem Douro Valley	**0,1 l** | 5.8

Spirituosen

Likedeeler Kräuter-Halbbitter 38% vol.	**2 cl** | 2.8 **4 cl** | 4.8
Obstler Pflümli / Williams Birne	**2 cl** | 2.8 **4 cl** | 4.8

Alkoholfrei

Abstinence Lemon / Südafrika Ein lebendiger, zitrischer Aperitif mit dominanter Limetten- und schwarzer Johannisbeerenaromatik.	**2 cl** | 3.2 **4 cl** | 4.9
Abstinence Blood Orange Klassischer italienischer Bitter-Style mit präsenter Blutorange, die von natürlichen Kräuter- und Gewürzaromen umgeben ist.	**2 cl** | 3.2 **4 cl** | 4.9

Abstinence ist ein modernes innovatives Alkoholfrei-Projekt aus dem Floral Kingdom, einem Biotop in Südafrika.

Weine

Rotwein

Rotwein

"Urschrei" trocken, QbA, Weingut Lorenz / Rheinhessen
Dicht und Komplex mit Aromen von roten Früchten und Kirsche, guter Trinkfluss mit hohem Spaßfaktor. (9)

0,2l | 7.0

Rieger Lust auf Rot / Baden
Regent und Spätburgunder der würzigen Art mit Aromen von Nelken, Wacholderbeeren und Sauerkirschen. (9)

0,2l | 6.0

Pinot Noir trocken QbA / Rheinhessen
Elegant und vielschichtig, delikat mit einladender Wärme (9)

0,2l | 6.5

Casa Leon Tinto, QbA, Spanien
Süffig und harmonisch. Ein Wein voller spanischer Sonne für alle Gelegenheiten. (9)

0,2l | 5.0

Flaschenwein

Landschwein Rot / Pfalz
Leichter unkonventioneller Gaumenschmeichler mit viel Frucht. (9)

0,75 l | 29.00

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.

Weißwein

Weißwein

"Kopfstand" QbA trocken – Weingut Lorenz / Rheinhessen
Die Weinwelt steht Kopf: Die Reben wachsen frei, ohne einen radikalen Holzrückschnitt. Dies ist ein bedeutender Schritt zurück zum ursprünglichen freien Wachstum. Sie danken es mit kleinen, hocharomatischen Beeren.

0,2 l | 6.0

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 | 6.0

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 | 5.5

Grauburgunder QbA, Weingut Seck, D
Trockener Burgunder mit dichten Aromen, Schmelz und langem Nachhall. Perfekt zu kräftigen Speisen und Gebratenem.

0,2 l | 6.0

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 | 25.0

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 | 29.0

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 | 25.0

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 | 4.9

Alkoholfrei

Alkoholfreie Weine und Sekt

Grauburgunder Weingut Zotz / Baden
Schonend entalkoholisiert. Glockenklare Aromatik und herrliche Frische.
0,2 l | 5.9

Le Petit Béret Rouge Cabernet Sauv. / Fra
Komplexe Aromen von Cassis, Veilchen, schwarzem Pfeffer, Süßholz, Gewürzen und feinen Vanillenoten.
0,2 l | 5.5

Le Petit Béret Rosé Prestige / Fra
Halbsüßer Wein mit charmanten Aromen von Kirschen, Beeren, Himbeeren und Zitrusfrüchten.
0,2 l | 5.5

Blanc de Blanc Sekt / Baden
Für alle, die nicht auf ein Glas Sekt verzichten möchten
0,75 l | 29.0

Rosé

Rosé

Rosé Bioweingut Lorenz / Rheinhessen
Delikater und einladender Rosé mit Frische und Eleganz, launiger Spaßmacher.
0,2 l | 6.0

Casa Leon Rosado, QbA, Spanien
Von der Sonne verwöhnt. Rote Früchte mit Schmelz und Frische.
0,2 l | 5.0

Rieger Lust auf Rosé / Baden
Saftige Süßkirsche, ein Touch Erdbeere. Genügend Säure für ein beeindruckendes Spiel mit der Fruchtsüße, Das Ganze ausbalanchiert durch Aromen von grüner Paprika.
0,2 l | 6.0

Flaschenwein

Landschwein Rose / Pfalz
Gaumenschmeichler von Lucas Krauss, erfrischend mit delikater Frucht und einem Hauch Rauch.
0,75l | 29.0

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