



Badenbaden

Verantwortung. Nachhaltigkeit. Regionalität.

Honig – In Mehrweggebinden und regional: „Bienwerk“ Köln <www.bienwerk.de>

Lamm - und Kaninchenfleisch – Regional. Direkt vom erzeugenden Familienbetrieb: „Lapinchen“, Flammersheim <www.lapinchen.de>

Geflügel, Kalb, Wild und Eier – Ebenfalls „Lapinchen“, arbeitet zusammen mit „Familienbetrieben mit überschaubarer Herkunft der Tiere und ausgezeichneter Qualität“.

Bio-Rinderrücken – Regional. Direkt vom erzeugendem Familienbetrieb „Burchhard“, in Essen, überschaubare Herkunft der Tiere und ausgezeichnete Bio-Qualität.

Obst und Gemüse – So regional wie machbar. Lieferant: „Abels Früchtewelt“, bezieht, soweit möglich, Ware aus dem Köln/Bonner Umland. Unter anderem auch Bio-zertifiziert.

Auch weitere Produkte versuchen wir diesbezüglich zu optimieren, z.B. benutzen wir palmölfreies Frittierfett.

Informationen zu enthaltenen Allergenen entnehmen Sie bitte unserer Sonderkarte

Vorspeisen und Suppen

Eine Portion Basilikumpesto mit 3 Scheiben Olivenbaguette <small>vegetarisch</small>	€ 2,50
Eine Portion Tomatenpesto mit 3 Scheiben Olivenbaguette <small>vegetarisch</small>	€ 2,50
Karotten-Ingwersuppe mit Kürbiskernöl <small>vegan</small>	€ 4,90
<i>-Eine weitere Suppe finden Sie auf unserer Wochenkarte-</i>	

Salate

Alle Salate sind auch mit Balsamicovinaigrette oder PALEO-Tomatenvinaigrette erhältlich

Kleiner gemischter Salat mit Tomaten, Paprika, Gurken, Möhren, und Ananas in Mango-Chilidressing ²⁾⁹⁾ <small>vegan</small>	€ 5,50
Großer gemischter Salat mit Tomaten, Paprika, Gurken, Möhren, und Ananas in Mango-Chilidressing ²⁾⁹⁾ <small>vegan</small>	€ 7,90
Wildkräutersalat mit Pinienkernen, getrockneten Tomaten, und Grillgemüse in Tomatenvinaigrette <small>vegan/PALEO</small>	€ 8,90
Salate zusätzlich mit..	
... Räucherlachs und Honigsensauce ²⁾⁹⁾	€ 3,00
... in Butterschmalz gebratenen Hähnchenbruststreifen	€ 3,00
... gebratenen Bio-Rindersteak Streifen	€ 4,50
... Mozzarella di bufala DOP und Basilikumpesto <small>vegetarisch</small>	€ 3,50
... honiggratiniertem Ziegenkäse, getrockneten Feigen und Walnusskernen <small>vegetarisch</small>	€ 4,90

Paleo Ernährung - Der Begriff Paleo ist die Kurzform für den Zeitraum des Paläolithikums, der Altsteinzeit. Die »Steinzeit-Ernährung« orientiert sich an der ursprünglichen Ernährung der Jäger und Sammler, ahmt diese mit den heute verfügbaren Lebensmitteln nach und setzt einen verstärkten Fokus auf hohe Lebensmittelqualität und Nachhaltigkeit.

Es wird auf Zucker, Getreide, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, künstliche Zusatzstoffe und stark verarbeitete Fette verzichtet. Stattdessen stehen viel Gemüse, Fleisch & Fisch, Eier, Nüsse/Samen und Obst auf dem Programm.

Krustino mit kleiner Salatbeilage

Krustino, gegrillt, belegt mit Kräuterquark, Tomaten und...

... Sandwichgurken und mittelalem Gouda ²⁾³⁾ vegetarisch	€ 4,90
... Sandwichgurken und Thunfisch	€ 4,90
... Sandwichgurken, Thunfisch und Gouda ²⁾³⁾	€ 5,70
... Sandwichgurken, mittelalem Gouda ²⁾³⁾ und Bacon ⁴⁾	€ 5,70
... Sandwichgurken, mittelalem Gouda ²⁾³⁾ und geräucherter Putenbrust ⁴⁾⁶⁾	€ 5,70
... Sandwichgurken und Ziegenkäse vegetarisch	€ 6,90
... Sandwichgurken, Räucherlachs und Honigsenfauce ²⁾⁹⁾	€ 6,90
... Serranoschinken ⁴⁾⁵⁾ , Rucola und Parmesan	€ 6,90
... Büffelmozzarella, Rucola und Basilikumpesto vegetarisch	€ 6,90

Flammkuchen mit

... Crème fraîche, Lauchzwiebeln und Speck ⁴⁾ , gratiniert mit Parmesan	€ 7,90
... Crème fraîche, Grillgemüse, Ziegenkäse, Walnusskernen und Honig vegetarisch	€ 8,90
... Crème fraîche, frischen Tomaten, Räucherlachs & Parmesan	€ 9,90
... Crème fraîche und Parmesan gebacken, anschließend mit Serranoschinken ⁴⁾⁵⁾ und Rucola belegt	€ 9,90
... Honig-Senfcreme, Feta, mariniertem Kürbis, getrockneten Tomaten, Lauchzwiebeln, Schafskäse und Walnusskernen vegetarisch	€ 9,90

Hauptgerichte

Strammer Moritz – Kornknackerbrot mit Butter, mittelaltem Gouda ²⁾³⁾ Rinder-Salami ²⁾ und 2 Bio Spiegeleiern belegt, mit kleiner Salatbeilage ²⁾⁹⁾	€ 7,90
Glutenfreie Penne mit geschmorten Cherrytomaten, Basilikumpesto und Pinienkernen <small>vegan, laktosefrei, glutenfrei</small> zusätzlich mit...	€ 8,90
... geriebenem Parmesan <small>vegetarisch, glutenfrei</small>	€ 1,00
... Grillgemüse <small>vegan, laktosefrei, glutenfrei</small>	€ 3,00
... gebratenen Hähnchenbruststreifen <small>laktosefrei, glutenfrei</small>	€ 3,00
Veganes Kokos-Curry mit Kürbis, Süßkartoffeln, Äpfeln und Cranberries an Quinoa <small>glutenfrei, laktosefrei, vegan</small> zusätzlich mit...	€ 9,90
... gebratenen Hähnchenbruststreifen <small>laktosefrei, glutenfrei</small>	€ 3,00
Bio-Rumpsteak (220 g) mit Kräuterbutter und kleiner Salatbeilage ²⁾⁹⁾	€ 22,90
Pulled Lachs-Burger mit Currymayonnaise, Avocadocreame, Lauchzwiebeln und Tomate	€ 8,90
„Neptunbad Burger“ mit 200g Rinderhack, Zwiebel-Rauch-Marmelade, einer Scheibe Old Amsterdam, Bacon und Laugen-Buns von der Bäckerei Zeit für Brot	€ 9,90
Beilagen zu den Hauptgängen...	
... Beilagensalat in Mango-Chilidressing ²⁾⁹⁾	€ 3,00
... Pommes frites <small>vegan</small>	€ 2,30
... Süßkartoffel ²⁾ Pommes <small>vegan</small>	€ 3,50
... Heinz Ketchup oder Heinz Mayonnaise	€ 0,70

Bio-Rumpsteak – Die Kühe werden am Niederrhein geboren und als Färse bezeichnet. Ein geschlechtsreifes Rind wird bis zur ersten Kalbung auch als Färse bezeichnet. Nach ihrem ersten Kalb heißt sie dann Kuh. Färsen werden je nach Region auch als Kalbe, Starke oder Queene bezeichnet. Wir beziehen das Fleisch von der Bio-Fleischerei „Burchhard“ in Essen.

Desserts, Eis und Kuchen

Frischer Bio-Joghurt mit Walnusskernen und Honig vegetarisch € 3,90

Frischer Obstsalat vegan € 5,90

Frischer Obstsalat mit Bio-Joghurt vegetarisch € 5,90

Eine Kugel Eiscreme nach Angebot vegetarisch € 1,40

*Unsere Sorten: Mövenpick Crème Vanilla, Maple Walnuts, Chocolate Chips,
Strawberry Cream und Amarena Cream*

Kuchen nach Angebot

Portion Sahne € 0,50

Weitere Dessertangebote finden Sie auf unserer Wochenkarte.