

Laktosefreie Gerichte

Unsere Suppen

Tomatencremesuppe mit Croutons und Basilikum 4,80
Klare Gemüsesuppe mit viel frischem Saison Gemüse, 4,80
Feurige Bohnensuppe 4,80

Zum Naschen

Rote Rüben mit Olivenöl & Balsamico mariniert, Schafskäse, frischer Kren 8,20
Knuspriges Knoblauchbrot mit Olivenöl 4,60

Knackig frische Salate mit viel Vitaminen & Mineralstoffen

Gemischte Blattsalate: mit gerösteten Champignons, Olivenöl,
Balsamicoessig & frisch geriebenen Parmesan 12,80

Vital –Salatteller: großer gemischter Salat mit Cashewkernen,
frischen Orangen, Äpfel & Olivenöl, Balsamicoessig 13,80

Griechischer Salat: mit Blattsalaten, Gurken, Tomaten, Paprika,
Schafskäse & Oliven, mariniert mit feinem Olivenöl und Balsamicoessig 12,80

Steirische Salatschüssel: gemischte Blattsalate, Käferbohnen, roter
Zwiebel, hartgekochtes Ei, Kürbiskernöl & geröstete Kürbiskerne 12,80
großer gemischter Salat 8,80

kleiner gemischter Salat 5,80 kleiner gemischter Blattsalat 5,80

Wählen Sie ihr Lieblingsdressing:

Balsamico & Olivenöl oder mit Aufpreis von 0,80 Kürbis Kernöl
Dazu: hauseigenes Vollkornbrot 1,80, Knoblauchbrot 4,60, kleines Knoblauchbrot 2,30

Unser Vollkornbrot aus Pur Pur Weizen bekommen wir vom Dorfbäcker aus Bad Gastein!

Brain Food bringt dein Gehirn in Schwung Bio Vollwert Cous Cous

aus der Wokpfanne mit gedünsteten Gemüse, Tomatenragout, Mandeln, Cranberrys, kleiner grüner Salat mit
Olivenöl und Balsamico Balsamicoessig 15,80

Unsere Rösti aus frisch geriebenen Erdäpfeln

Rösti Diavolo, knuspriger Kartoffelrösti mit scharfen Chilibohnenragout 13,80

Gerne braten wir ein Spiegelei von unseren Bio Freilandeiern zu jedem Gericht 2,20

Spaghetti

mit Knoblauch, bunten Paprikawürferl, Chiliflocken, 12,80
mit Tomatenwürfel in Tomatensoße, Basilikum 12,80
mit Basilikumpesto, gerösteten Pinienkernen 12,80

Unser Laktosefreier Parmesan besteht aus gemahlenden Cashewkernen

Wildreispfanne aus dem Wok

Frisches Gemüse mit Wildreis und einem Hauch Curry im Wok gebraten,
frische Birne, kleiner grüner Salat mit Olivenöl und Balsamicoessig 14,80

Unser Erdäpfel – Gemüsegröstel

Frisches Gemüse mit rotem Zwiebel, Erdäpfel und frischen Rosmarin,
Tomaten - Chili Pesto, Spiegelei, kl. grüner Salat mit Olivenöl & Balsamicoessig 15,80

Wir verwenden ausschließlich Bio Freiland Eier vom mobilen Hühnerstall, Schmaranzgut, Hofgastein.

Polenta

Gegrillte Polentaschnitte mit Tomaten-Gemüseragout, kleiner grüner
Salat mit Olivenöl & Balsamicoessig 14,80

Erdäpfelnudeln im Wok knusprig gebraten

mit Tomatenwürferl, Tomatensauce, Basilikum ,
kleiner grüner Salat mit Olivenöl und Balsamicoessig 14,80

Frischer Spargel

Frischer Spargel mit Olivenöl, Balsamicoglace, Kirschtomaten und Basilikum,
hauseigenes Vollkornbrot 15,80

Unser Veganer Milchreis !

mit Zimt und Zucker als Dessertportion 6,80 oder als Hauptspeise 8,80
mit Früchten der Saison als Dessertportion 7,80 oder als Hauptspeise 10,80