

Herzlich Willkommen geschätzter Gast !

Die Speisen und Getränke, die Sie bei uns bekommen, sind rein vegan.

Es macht uns Freude, Ihnen ein gesundes, mit Liebe zubereitetes Essen zu servieren.

Gerne schließen wir uns den Worten von Georg Bernard Shaw an, der sagte:

*„ Tiere sind meine Freunde;
und meine Freunde esse ich nicht.“*

*Guten Appetit und einen zufriedenen Aufenthalt in der Sehnsuchtsküche
wünscht Ihnen das Team
der Sehnsuchtsküche*

*„Es gibt nur eine Aufgabe,
und die besteht darin,
die Liebe zu vermehren.“*

Leo Tolstoi 1828 – 1910

russischer Schriftsteller

 *Glutenfreie und  Sojafreie Speisen sind gekennzeichnet.*

Erdnüsse werden in dieser Speisekarte nicht verwendet.
Andere Nussarten sind auf der Speisekarte deutlich erkennbar.

Senf findet sich in Spuren im Kartoffelsalat und im Veggi Bleu.

Sesam wird in der Speisekarte nicht verwendet.

Lupinen finden sich in allen Soßen auf dieser Speisekarte.

Sellerie ist in der verwendeten Gemüsebrühe (Rapunzel)

Seitan ist ein Produkt aus Dinkel.

Käase * enthält Beta-Carotin.

Buffet - Karte

Buffet - Menue - von der Suppe bis zum Dessert

Erwachsene	21.00 €
Kind bis 12 J.	10.00 €
Kind bis 2 J.	frei

Es besteht kein Menue-Zwang.

Sie können auch einzelne Varianten des Buffets auswählen:




Teller vom Buffet - groß	12.00 €
Teller vom Buffet - klein	7.00 €
Suppe	3.00 €
Dessert	4.00 €

Frieden

wird in den Herzen der Menschen wohnen, wenn sie die
Einheit mit dem Universum erkennen.

Black Elk - Mediziner

Suppen und Salate

  Champignonsuppe	3.50 €
  Tomatensuppe	3.00 €
  Kartoffelsuppe	3.00 €
  Gemüsesuppe	3.50 €
  Gemischter Salat	groß 10.80 € klein 5,80 €
  Champignonsalat mit Äpfeln garniert	8.50 €

Lieblingskarte

- ♥ Deftige Bratkartoffelpfanne mit Zwiebeln,
Paprika, Seitan; in Senf-Kapern-Soße 11.00 €
- ♥ Curry-Reis mit Seitangeschnetztem in
Kokos-Mango-Soße » scharf « 11.00 €
- ♥ Vegane " Käse*" Spätzle mit buntem
Saisonsalat und gerösteten Zwiebeln 10.50 €
- ♥ Spaghetti mit Pesto vegan,
dazu Seitangeschnetztes in feiner Soße 10.50 €

Seitan - Varianten ♥

- Panierter Seitan 7.00 €
- Veganes " Veggie bleu " 8.80 €
- Seitan natur gebraten mit Zwiebeln 7.00 €
- Seitan natur gebraten mit Preiselbeeren 7.00 €

Beilagen

- Reis, Quinoa, Spätzle, Bratkartoffeln 3.50 €
- Kartoffelsalat 3.50 €
- Käsespätzle* 4.50 €
- Gemüsereis 5.00 €

Speisen

- ☀️ ❤️ „Pikante Pilzpfanne“ 12.80 €
*Shiitake Pilze, Paprika, Zwiebeln, Gurke sauer-
dazu Beilage nach Wahl*
- ☀️ ❤️ „Kurkuma Reis“ 10.50 €
mit frischen Shiitake Pilzen im bunten Salatbeet
- ☀️ ❤️ „Mais-Nuß-Braten“ (Haselnuß-Cashew) 13,50 €
mit gedämpftem Gemüse und buntem Salat
- ☀️ ❤️ „Indischer Reis“ 11.50 €
*mit Gemüse, Ananas und Rosinen,
leicht scharf, in Kokossoße*
- ☀️ ❤️ „Gnocchi“ 11.50 €
mit Gemüse aus der Pfanne, dazu grüner Salat
- ☀️ ❤️ „Schlemmerplatte für 2“ 26.80 €
*Mais-Nuß-Braten, Falafel-Bällchen, dazu leicht gedämpftes
Gemüse, wahlweise mit Quinoa, Reis oder Bratkartoffeln,
dazu Blattsalat garniert mit Apfel und Paprikastreifen*

„Die Vernunft beginnt bereits in der Küche.“

F. Nietsch

Zusatz – Karte

- ♥ Seitan – Sauerbraten 11.50 €
mit Preiselbeeren, dazu Beilage nach Wahl
- ♥ Sauerkraut mit Dinkelschupfnudeln 9.80 €
- ♥ Kartoffelrösti 12.00 €
mit veganem Käse, dazu leckere „Grillschnecke“
mit Soße, Saisonsalat*
- ☀️ ♥ Großer Gemüseteller 11.50 €
mit Ayurvedischen Pfannkuchlein
- ♥ Wheaty „Bratstück“ 12.80 €
*mit Zwiebel-Paprika-Zucchini-Gemüse, Bratkartoffeln
an feiner Meerrettich-Soße*

*„Alle Geschöpfe der Erde fühlen wie wir, alle Geschöpfe
streben nach Glück wie wir. Alle Geschöpfe der Erde lieben,
leiden und sterben wie wir, also sind sie uns gleichgestellte
Werke des allmächtigen Schöpfers:*

Unsere Brüder.“

Franz von Assisi

Veggie bleu Karte

Montag ist Veggie-bleu-Tag

*Bei der Bestellung von einem Veggie-bleu ist Montags
ein Getränk FREI*

<i>Veggie bleu mit Kartoffelsalat</i>	12.30 €
<i>Veggie bleu mit Bratkartoffeln</i>	12.30 €
<i>Veggie bleu mit Spätzle</i>	12.30 €
<i>Veggie bleu mit Reis</i>	12.30 €
<i>Veggie bleu mit Käsespätzle*</i>	13.30 €
<i>Veggie bleu mit Gemüsereis</i>	13.30 €
<i>Veggie bleu ohne Beilage</i>	8.80 €

Buddha 560 – 480 v. Chr.

*"Möge unser ganzes Leben Hilfe sein an anderen. Ein jedes Wesen
scheuet Qual, und jedem ist sein Leben lieb. Erkenne dich selbst in
jedem Sein, und quäle nicht und töte nicht."*

Getränke » alkoholfrei «

Flasche Wasser - Teinacher medium -	1 l	2.50 €
	0,5l	1.50 €
Stilles Wasser	0,2 l	1.00 €
	0,4 l	2.00 €
Kombucha	0,2 l	2.00 €
Bio Zisch Natur Orange	0,33 l	2.00 €
Guarana - Cola		
Himbeer-Cassis		
Litschi		
Bitter -Lemon		
Rosenblüte		
Sauerkirsche		
Blutorange		
Bio-Cocktail	0,33 l	2.50 €
Mango Chai		
Caipirinha		
Piña colada		
Säfte	0,2 l	2.20 €
Apfel naturtrüb		
Apfel – Mango		
Apfel – Kirsch		
Kindersaft		
Traubensaft		
Apfel - Möhre		
Saft-Schorle	0,2l	1.80 €
	0,4 l	2.30 €

Lammsbräu Biere alkoholfrei

<i>Hefeweizen hell</i>	<i>0,5 l</i>	<i>2.40 €</i>
<i>Hefeweizen dunkel</i>	<i>0,5 l</i>	<i>2.40 €</i>
<i>Pils</i>	<i>0,3 l</i>	<i>2.00 €</i>
<i>Pils glutenfrei</i>	<i>0,3 l</i>	<i>2.00 €</i>

*„Es ist des Menschen Berufung, dem Guten zu folgen und allem was lebt,
Hüter und Helfer zu sein und dies durch sein Tun zu beweisen.“*

aus Weg-weisende-Weisheit

Warme Getränke

<i>Kaffee schwarz – fairtrade -</i>	<i>1.50 €</i>
<i>Espresso</i>	<i>1.50 €</i>
<i>Kaffee mit Reisdink</i>	<i>1.80 €</i>
<i>Cappuccino mit Rice Whip oder Schlagcreme</i>	<i>2.00 €</i>
<i>Malzkaffee schwarz</i>	<i>1.50 €</i>
<i>Malzkaffee mit Reisdink</i>	<i>1.80 €</i>
<i>Malz Chocolino</i>	<i>1.50 €</i>
<i>Arabischer Gewürztee</i>	<i>1.50 €</i>
<i>Verschiedene Teesorten</i>	<i>1.50 €</i>
<i>Kakao mit Rice Whip oder Schlagcreme</i>	<i>2.00 €</i>

*„Tiere sind Engel, die auf die Welt kommen, um uns
Menschen das Mitgefühl beizubringen.“*

Eis und Dessert

"Mango Becher" 5,80 €
- sonnige Grüße aus dem Süden - Schlagcreme

"Bären-Traum" 6,80 €
Himbeereis mit heißen Früchtchen, Schlagcreme

"Vegan Spezial" 8,50 €
4 Kugeln Eis, Schokocrossies, Schlagcreme

„Verschiedene Sorten Eis“ Kugel 1.50 €
- frag die Eisfee -

"Kaltes Hexle" 3,50 €
Pürierte Eiskugel in Kakao, Schlagcreme

Pfannkuchen mit Marmelade 3,50 €

Kokos – Mango – Creme garniert mit Cranberrys 4.50 €

Vanillepudding mit Himbeercreme 4.50 €

(Zutaten bitte erfragen, da sie wechseln)