

**ECO** Restaurant  
& Catering

natürlich · regional · nachhaltig

# Symbole

Die Symbole neben unseren Speisen haben folgende Bedeutung:



Vegetarisches Gericht oder als fleischlose Variante bestellbar



Veganes Gericht oder als tierproduktfreie Variante bestellbar



Auf Wunsch als kleine Portion für zwei Euro weniger erhältlich



Auf Wunsch als große Portion für zwei Euro mehr erhältlich



**Wir sind BIO-zertifiziert - EG Kontr. Nr. DE-ÖKO-007**

Die **grün gedruckten Getränke (-komponenten)** sind nach ökologischen Standards hergestellt.



*Durst*

Schmeck den Süden  
— *Gastronomen* —  
**Baden-Württemberg**



# Aperitif

## Prickelnd

### Secco

Lemberger und Schwarzriesling | Weinbauer Gerd Keller, Hohenhaslach  
0,1 l | 3,90 € || Flasche 0,75 l | 24,90 €

### Nixle

Secco aus alkoholfreiem Wein (0,1%) | Fellbacher Weingärtner, Fellbach  
0,1 l | 3,50 € || Flasche 0,75 l | 22,90 €

### Emil

Secco mit Erdbeersaft, Blubberwasser und frischer **Minze**  
0,25 l | 6,50 € || alkoholfrei 0,25 l | 5,90 €

### Hugo

Secco mit Sirup aus **Holunderblüten**, Blubberwasser und frischer **Minze**  
0,25 l | 6,50 € || alkoholfrei 0,25 l | 5,90 €

### Jockel

Secco mit Johannisbeernektar, Blubberwasser und frischer **Minze**  
0,25 l | 6,50 € || alkoholfrei 0,25 l | 5,90 €

### Karl

Secco mit Kirschnektar, Blubberwasser und frischer **Minze**  
0,25 l | 6,50 € || alkoholfrei 0,25 l | 5,90 €

### Queen

Secco mit Quittensaft, Blubberwasser und frischer **Minze**  
0,25 l | 6,50 € || alkoholfrei 0,25 l | 5,90 €

### Ruth

Secco mit Rhabarbersaft, Blubberwasser und frischer **Minze**  
0,25 l | 6,50 € || alkoholfrei 0,25 l | 5,90 €

### Jungfrau Maria

Naturtrüber Quittensaft, Johannisbeernektar, Sirup aus **Holunderblüten**, Blubberwasser und frische **Minze**  
alkoholfrei 0,25 l | 5,90 €

Alle Aperitifs  
gibt's auch  
alkoholfrei

# Alkoholfreies

## Erfrischend

### Tafelwasser

Still, medium oder mit Blubber

0,2 l | 2,40 € || 0,4 l | 3,20 € || Karaffe 1,0 l | 6,90 €

### Mineralwasser

**Still oder Medium | Ensinger Gourmet BIO**

Flasche 0,75 l | 5,90 €

### Limonade

**Black Cola, Black Cola light, Orange Cola, Sunny Orange** oder **Fresh Lemon | Now by Lammsbräu**

Flasche 0,33 l | 3,60 €

**Black Cola, Pure Zitrone** oder **Orange Cola | Now by Lammsbräu**

Flasche 0,5 l | 4,90 €

### Eistee

Selbstgemachter Eistee in wechselnden Sorten. Einfach nachfragen, was es heute gibt.  
beispielsweise **Kräuter**-Kirsch, **Schwarztee**-Birne, **Minze**-Traube oder **Wildfrucht-Apfel**.

Karaffe 0,5 l | 4,90 € || Karaffe 1,0 l | 8,90 €

## Fruchtig

### Saft & Nektar

Naturtrübe Direktsäfte aus der Region: Streuobst-**Apfel**, Quitte, Erdbeere oder Rhabarber,

Nektare aus'm Ländle: Schwarze Johannisbeere oder Kirsche

0,2 l | 3,90 € || 0,4 l | 5,50 € || Karaffe 1,0 l | 12,90 €

### Schorle

Streuobst-**Apfel**, Quitte, Erdbeere oder Rhabarber,

Schwarze Johannisbeere, Kirsche oder Sirup aus **Holunderblüten**

0,2 l | 3,20 € || 0,4 l | 4,20 € || Karaffe 1,0 l | 9,90 €

*Schon gewusst?*

Bei uns gibt es keine Zusatzstoffe - Weder in den Speisen, noch in den Getränken

# Wein

## Weiß

### Riesling

trocken | Fried Baumgärtner Weine, Hohenhaslach

0,25 l | 5,90 €

### Grauburgunder

trocken | Weinbauer Gerd Keller, Hohenhaslach

0,1 l | 3,40 € || 0,25 l | 6,90 € || Flasche 0,75 l | 19,50 €

### Auxerroix

**trocken | Weingut Klenert, Kraichtal**

0,1 l | 3,90 € || 0,25 l | 8,50 € || Flasche 0,75 l | 23,90 €

### Cabernet Blanc

**trocken | Stromberg Kellerei, Brackenheim**

0,1 l | 3,90 € || 0,25 l | 8,50 € || Flasche 0,75 l | 23,90 €

### Chardonnay

trocken | Weingut Notz, Hohenhaslach

0,1 l | 3,70 € || 0,25 l | 7,90 € || Flasche 0,75 l | 22,50 €

### Sauvignon Blanc

trocken | Weinbauer Gerd Keller, Hohenhaslach

0,1 l | 3,40 € || 0,25 l | 6,90 € || Flasche 0,75 l | 19,50 €

*Schon gewusst?*

## Catering & Feierlichkeiten

Wir kochen jedes Wunschmenü als Catering ab 15 Personen. Bei Bedarf stellen wir auch Geschirr, Besteck und anderes Equipment zur Verfügung.

Wir bieten unsere Bewirtung zudem gerne außerhalb unserer regulären Öffnungszeiten an (Ab 20 Personen bzw. einem Mindestumsatz von 500€).



## Rosa

### Trollinger Weißherbst

trocken | Weingut Notz, Hohenhaslach  
halbtrocken | Weingut Weiberle, Hohenhaslach  
0,25 l | 5,90 €

### Muskattrollinger

fruchtig | Weingut Notz, Hohenhaslach  
0,1 l | 3,60 € || 0,25 l | 7,50 € || Flasche 0,75 l | 21,50 €

## Rot

### Trollinger

trocken | Weingut Weiberle, Hohenhaslach  
0,25 l | 5,90 €

### Spätburgunder

trocken | Weinbauer Gerd Keller, Hohenhaslach  
0,1 l | 3,40 € || 0,25 l | 6,90 € || Flasche 0,75 l | 19,50 €

### Zweigelt

**trocken | Bio Weingut Eisele, Hessigheim**  
0,1 l | 4,40 € || 0,25 l | 9,50 € || Flasche 0,75 l | 26,90 €

### Lemberger

trocken | Weingut Notz, Hohenhaslach  
0,1 l | 3,70 € || 0,25 l | 7,90 € || Flasche 0,75 l | 22,50 €

### Merlot

trocken | Fried Baumgärtner Weine, Hohenhaslach  
0,1 l | 3,70 € || 0,25 l | 7,90 € || Flasche 0,75 l | 22,50 €

### Samtrot

halbtrocken | Fried Baumgärtner Weine, Hohenhaslach  
0,1 l | 3,60 € || 0,25 l | 7,50 € || Flasche 0,75 l | 21,50 €

## Weinschorle

### Rot | Rosa | Weiß

Trollinger, Trollinger Weißherbst oder Riesling mit Blubberwasser  
0,25 l | 4,90 €

# Bier

## Vom Fass

### Ohne Filter

Naturtrübes Kellerbier (5,6%) | Privatbrauerei Waldhaus  
0,3 l | 3,50 € || 0,5 l | 4,60 €

### Weißer

Helles Hefeweizen (5,6%) | Privatbrauerei Waldhaus  
0,3 l | 3,50 € || 0,5 l | 4,60 €

## Aus der Flasche

### Spezial Gold

Helles Export Bier (5,6%) | Privatbrauerei Waldhaus  
0,5 l | 4,60 €

### Edelpils

**Feinherbes Bier (4,7%) | Lammsbräu**  
0,33 l | 3,70 €

### Alkoholfrei

**Feinherbes Bier, alkoholfrei (<0,5%) | Lammsbräu**  
0,33 l | 3,70 €

### Weizen Alkoholfrei

**Helles Hefeweizen, alkoholfrei (<0,5%) | Lammsbräu**  
0,5 l | 4,60 €

### Naturradler

Helles Bier mit natürlichem Zitronensaft (2,0%) | Hochdorfer  
0,5 l | 4,40 €

## Biermischgetränke

Fassbier mit **Zitronenlimonade** oder **Cola** | Privatbrauerei Waldhaus & **Now by Lammsbräu**  
0,5 l | 4,60 €

*Schon gewusst?*

Nur zwei Prozent aller deutschen Biere werden noch mit Naturhopfendolden gebraut - Unsere gehören dazu.

# Kaffee & Co.

## Kaffee

### Espresso

Nachhaltig angebauter Espresso, in Löchgau geröstet (Lio | Bean Market)  
einfach | 2,40 € || doppelt | 3,90 €

### Café Crema

Nachhaltig angebauter Kaffee, in Löchgau geröstet (Amy | Bean Market)  
3,30 €



### Milchkaffee

Café Crema & frische **Vollmilch** (Amy | Bean Market).  
3,60 €



### Cappuccino

Espresso & frische **Vollmilch** (Lio | Bean Market).  
3,40 €



### Espresso- oder Latte Macchiato

Espresso & frische **Vollmilch** (Lio | Bean Market).  
2,90 € || 3,80 €

Laktosefrei  
und Vegan?

Wir haben auch  
Hafer Barista

### Schon gewusst?

Die rohen Bohnen von Amy und Lio sind bio zertifiziert. Aufgrund hoher Zertifizierungskosten für die Rösterei dürfen Sie nach der Veredelung nicht mehr so bezeichnet werden.

## Tee

### Klassisch

**Ostfriesen-Mischung, Rooibos oder Gunpowder | Lebensbaum**  
2,90 €

### Fruchtig

**Apfel, Hagebutte oder Wildfrüchte | Sonnentor bzw. Lebensbaum**  
2,90 €

### Kräutergarten

**Kamillenblüte, Pfefferminze oder Kräuter-Haustee | Lebensbaum**  
2,90 €

# Abtackerle

## Kleiner Schwips

### Limes

Erdbeere | Selbstgemacht  
Rhabarber | Selbstgemacht  
Zwetschge | Selbstgemacht  
2 cl | 2,90 €

### Liköre

#### Eierlikör | Selbstgemacht

Himbeere | Brennerei Friz, Oppenweiler  
Quitte | Brennerei Friz, Oppenweiler  
2 cl | 3,00 €

Birne (Williams Christ) | Brennerei Friz, Oppenweiler  
**Haselnuss-Sahne | AMH Brennerei, Zaberfeld**  
**Kräuter | AMH Brennerei, Zaberfeld**  
Weinberg Pfirsich | Weingut Notz, Hohenhaslach  
2 cl | 3,40 €

## Großer Schwips

### Schnäpsle

Obstler | Brennerei Friz, Oppenweiler  
2 cl | 2,90 €

Kirsche | Brennerei Friz, Oppenweiler  
Traubenbrand (Lemberger) | Weingut Notz, Hohenhaslach  
Tresterbrand (Spätburgunder) | Weingut Weiberle, Hohenhaslach  
**Tresterbrand (Muskateller) | Bio Weingut Seybold, Lauffen/N**  
2 cl | 3,30 €

#### **Apfel Cuvée | AMH Brennerei, Zaberfeld**

Birne (Williams Christ) | Brennerei Friz, Oppenweiler  
Mirabelle | Brennerei Friz, Oppenweiler  
**Zwetschge | AMH Brennerei, Zaberfeld**  
2 cl | 3,50 €

## Gin

Gretchen | Schladerer, Staufen im Breisgau

2 cl | 3,40 € || 4 cl | 6,00 €

Alwa Mettermalt Gin | Brennerei Fessler, Sersheim

Bruno Enztal Gin | Koktelo, Bad Wildbad

Gin No. 4 | Brennerei Friz, Oppenweiler

2 cl | 3,60 € || 4 cl | 6,40 €

Fräulein Holle, Whisky-Fässle, Besigheim

**New Western Dry Gin | AMH Brennerei, Zaberfeld**

Steillage Gin | WieGail, Bietigheim-Bissingen

2 cl | 3,80 € || 4 cl | 6,80 €

## Whiskey

No. 11 Grain Whiskey | Brennerei Friz, Oppenweiler

2 cl | 3,60 € || 4 cl | 6,40 €

Stark getorfter Single Malt | Brennerei Friz, Oppenweiler

2 cl | 4,00 € || 4 cl | 7,20 €

Mettermalt Alpen Flair Whiskey Edition 2023 | Brennerei Fessler, Sersheim

2 cl | 4,20 € || 4 cl | 7,50 €

**Bourbon Whisky | AMH Brennerei, Zaberfeld**

2 cl | 4,40 € || 4 cl | 7,80 €

## Longdrinks

Gin Lemon Fresh

2 oder 4 cl Gin nach Wahl mit einer Flasche **Now Fresh Lemon**

Ginpreis + 2,50 €

Whiskey Cola

2 oder 4 cl Whiskey nach Wahl mit einer Flasche **Now Black Cola**

Whiskeypreis + 2,50 €

## *Schon gewusst?*

Unsere Lebensmittel kommen bis auf wenige Ausnahmen aus Baden-Württemberg und sind überwiegend nach ökologischen Standards zertifiziert

### **BIO**

#### **Baden-Württemberg**

Äpfel | Auberginen | Bergkäse | Birnen | Butterkäse | Dinkel | Eier | Essig | Frühlingszwiebeln | Gurken | Hafer Barista | Hafer Cuisine | Haferflocken | Hanfsamen | Joghurt | Johannisbeeren | Karotten | Kartoffeln | Knoblauch | Kohlrabi | Kürbis | Kürbiskerne | Lauch | Leinsamen | Linsen | Mehl | Milch | Minze | Mirabellen | Mozzarella | Nudeln | Paniermehl | Paprika | Pastinaken | Petersilie | Pflaumen | Polenta | Quark | Quitten | Rhabarber | Rostbraten | Rote Beete | Rotkohl | Rouladenfleisch | Sahne | Saiten | Salat | Sauerkraut | Schinkenwurst | Schmand | Schnittlauch | Sellerie | Sonnenblumenkerne | Spargel | Spinat | Stecklinge | Steckrüben | Streuobst-Balsamico | Tomaten | Weißkohl | Wirsing | Wurzelpetersilie | Ziegenkäse | Zucchini | Zucker | Zwetschgen | Zwiebeln

#### **Deutschland**

Butter (BY) | Erdbeeren | Frischkäse (BY) | Essiggurken (TH) | Pilze (HE) | Salz | Senf

#### **Aus aller Welt**

Paprikagewürz (HU) | Pfeffer | Kümmel (LT) | Tee | Tomatenmark (IT) | Rapsöl (FR)

### **Naturlandschaft**

#### **Baden-Württemberg**

Bärlauch | Brombeeren | Reh | Walnüsse | Wildschwein

### **Konventionell**

#### **Baden-Württemberg**

Backwaren | Brät | Fleischwurst | Forellen | Hackfleisch | Krustenschinken | Lamm | Maultaschenteig | Schweinefilet | Schweinerücken | Stärke

#### **Deutschland**

Putenbrust (NI)

#### **Aus aller Welt**

Kaffee | Muskat | Schokolade



Unsere Lieferanten

**Wir sind BIO-zertifiziert - EG Kontr. Nr. DE-ÖKO-007**

Die **grün gedruckten Speisen (-komponenten)** sind nach ökologischen Standards hergestellt.



*Hunger*



**Unsere Zutaten stammen fast ausschließlich aus dem Ländle.**

**Daher wurden wir mit 3 Löwen bei »Schmeck den Süden« ausgezeichnet.**

Schmeck den Süden  
— *Gastronomen* —  
Baden-Württemberg

grün gedruckt  
= 100% BIO

Häppla

## Suppenkasperle

### Mauldascha

Selbstgemachte Fleischbrühe mit handgemachten Mauldäschla.

6,50 €



### Lensa

Mit **Alblinsen** und **Sahne**. Dazu handgemachtes Röstbrot.

Auf Wunsch vegan und laktosefrei mit **Hafer Cuisine**.

6,50 €

### Flädlesupp

Selbstgemachte Fleischbrühe mit handgemachten **Kräuterflädle**.

5,90 €

*Schon gewusst?*

## Themen- und Feiertagsbuffet

Immer wieder bieten wir mehrgängige Buffets an, bei denen man essen kann,  
so viel man möchte. Die nächsten Termine sind:

Samstag 31. Januar ab 18:00 Uhr: Veggie Buffet

Samstag 28. Februar ab 18:00 Uhr: Schwäbisches Buffet

Sonntag 05. April ab 11:30 Uhr: Osterbuffet

Weitere Informationen (Menü, Preise & Reservierung) findet man unter:

[www.restaurant-eco.de/buffet/](http://www.restaurant-eco.de/buffet/)



# Hasafutter

## Salate



### Gemischter Salat

Regionale **Blattsalate** und **Rohkostsalate** der Saison, mit selbstgemachtem **Dressing (Apfelsaft, Essig, Öl)**.

5,50 €



### Blattsalat

Regionale **Blattsalate** mit selbstgemachtem **Dressing (Apfelsaft, Essig, Öl)**.

4,50 €

### Puten-Salat

Großer **gemischter Salat** mit gebratenen norddeutschen Putenbruststreifen.

15,50 €



### Falafel Salat

Großer **gemischter Salat** mit handgemachten **Falafeln** aus regionalen **Kichererbsen**.

14,90 €

### Bauern-Salat

Großer **gemischter Salat** mit Schinkenspeck und **Champignons**.

14,90 €



### Veggie-Salat

Großer **gemischter Salat** mit saisonalem **Grillgemüse, Kürbis-** und **Sonnenblumenkernen** sowie **Lein- und Hanfsamen**.

14,50 €



### +Kracherle || +Kerne

Zu unseren **Salaten** kann man auf Wunsch selbstgeröstete Kracherle oder unsere **Kernmischung (Hanfsamen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)** bestellen.

+0,50 € || +0,50 €

## Schon gewusst?

Auf vielen Speisekarten steht »HAUSgemacht«

Dafür genügt es aber, Fertigprodukte zu erwärmen.

Nur »HANDgemacht« oder »SELBSTgemacht« hält das, was es verspricht.

Bei uns findet man deshalb nur die beiden letzten Bezeichnungen.

grün gedruckt  
= 100% BIO

## Von allem ebbe+

### Deftiges

Schnitzel (Schwein || Pute)



**Panierte** Schnitzel vom hällischen Landschweinrücken oder von der norddeutschen Putenbrust.  
Mit Söble und einer **Beilage** nach Wahl.

17,90 € || 18,50 €

Cordon Bleu (Klassisch || Zwiebel || Bärlauch)

**Paniertes** Schnitzel vom hällischen Landschweinrücken, gefüllt mit Krustenschinken und **Emmentaler**. Mit Söble und einer **Beilage** nach Wahl. Auf Wunsch mit **Röstzwiebelpanade** und **Schmelzzwiebelfüllung** oder mit selbstgemachtem Bärlauchpesto.

20,90 € || 22,90 € || 22,90 €

Rostbraten (+ Maultasche)

Saftiger **Rostbraten** aus der hohenloher BIO-Färsche (ca. 180g) mit **Schmelzzwiebeln** und Trollingersöble, dazu eine **Beilage** nach Wahl. Auf Wunsch mit einem handgemachten HerrgottsbscheiBerle.

29,90 € (+3,50 €)

Rinderrouladen

Selbstgemachte **Rouladen** (gefüllt mit Speck, **Gurken** und **Senf**), mit Bratensöble, handgemachten **Spätzle** und **Apfel-Rotkraut**.

24,50 €

ECO-Deller

Putensteak (NI), ein **paniertes** Schweineschnitzel und ein handgemachtes HerrgottsbscheiBerle. Mit **Röstzwiebeln**, Söble und einer **Beilage** nach Wahl.

20,90 €

Ländle-Deller

Selbstgemachtes Fleischküchle, ein Mini-**Rostbraten**, und ein handgemachtes HerrgottsbscheiBerle. Mit **Röstzwiebeln**, Söble und einer **Beilage** nach Wahl.

23,90 €

Geschnetzeltes (+Speck)



Geschnetzeltes von der Putenbrust (NI) in **Champignonrahmsöble** mit selbstgemachten **Spätzle**. Wahlweise zusätzlich mit Schinkenspeck. Auf Wunsch laktosefrei mit **Hafer Cuisine**.

17,50 € (+2,00 €)

Wildgulasch



Gulasch vom Kirbachtaler Reh und Wildschwein mit selbstgemachten **Spätzle** und **Apfel-Rotkraut**.

24,50 €



## Lensa (Klassisch || Veggie || Vegan)

**Linseneintopf** (Klassisch: mit **Spätzle** und **Saitenwürschtle** |

Veggie: mit **Spätzle** und **Salat** | Vegan: mit **Bratkartoffeln** und **Salat.**)

15,90 € || 13,90 € || 13,90 €



## Veggie-Deller

Eine **vegetarische Maultasche**, ein selbstgemachter **Gemüsetaler** und **Falafeln**.

Mit **Frischkäsesoße** und einer **Beilage** nach Wahl.

17,90 €



## Gemüsetaler



Drei selbstgemachte **Gemüsetaler** mit **Frischkäsesoße** (BY & BW) und einer **Beilage** nach Wahl.

16,90 €



## Kässpätzle (+Speck || +Bärlauch)



Mit **Butter- und Bergkäse** angebratene **Spätzle**, dazu **Schmelzzwiebeln** und verschiedene **Blattsalate**

Auf Wunsch zusätzlich mit Schinkenspeck oder selbstgemachtem Bärlauchpesto.

14,50 € (+2,00 € || +2,00 €)



## Kartoffel-Pfännle (+Speck || +Pilze)



Saisonales **Gemüse** und **Kartoffeln** mit Schale in einer **Frischkäsesoße** (BY & BW), dazu **Blattsalate** der Saison.  
Wahlweise zusätzlich mit Schinkenspeck oder **Champignons** (HE). Auf Wunsch vegan & laktosefrei mit **Hafer Cuisine**.

14,50 € (+2,00 € || +1,50 €)

*Zu wenig Saft?*  
Oifach was saga, dann  
brenget mer mehr

## Sößla

### Bratensößle

Dunkle Bratenjus.

### Pilzrahmsößle

Mit **Champignons** aus Hessen und **Sahne**.

### Pfefferrahmsößle

Mit eingelegtem grünen Pfeffer und **Sahne**.

## *Schon gewusst?*

BIO Hennen haben helleres Eigelb, weil ihrem Futter keine Zusatzstoffe beigemischt werden (z.B. Karotin).  
Daher (und weil wir nicht mit Kurkuma nachhelfen) sind unsere Spätzle heller.

## Beilagen



### Bratkartoffeln

Kross gebratene **Kartoffeln** mit Schale.

4,80 €



### Gemüse

Im Winter ist saisonales **Gemüse** beispielsweise **Karotte, Steckrübe, Kohlrabi, Sellerie, Pastinake...**

4,80 €



### Rotkraut

Gekochter **Rotkohl** mit **Äpfeln** verfeinert.

4,80 €



### Spätzle

Selbstgemacht aus Brackenheim **Spätzlemehl** und **Eiern** ohne Küchentöten.

4,80 €



### Kässpätzle

Mit **Butter- und Bergkäse** angebratene **Spätzle** mit selbstgemachten **Röstzwiebeln**.

8,30 € (Aufpreis als Beilage zum Hauptgericht 3,50 €)

*Schon gewusst?*

### Frühstück

Etwa einmal pro Monat bieten wir ab 10:00 Uhr ein Frühstücksbuffet an.

Die nächsten Termine sind:

Samstag, 14. Februar (Valentinstag)

Montag 06. April (Ostern)

Weitere Informationen (Angebot, Preise & Reservierung) findet man unter:

[www.restaurant-eco.de/brunch/](http://www.restaurant-eco.de/brunch/)



grün gedruckt  
= 100% BIO

## Für die Kloine



### Spongebob

**Kässpätzle** ohne Salat und ohne Zwiebeln.

8,00 €



### Bob der Baumeister

Zwei in **Eiern** geröstete Maultaschen. Auf Wunsch vegetarisch.

8,50 €

## Schneewittchen und die 7 Zwerge

**Panierte** Schweineschnitzel-Streifen mit Bratensöble und **Spätzle** ohne Bröselschmelze.

13,50 €

## Minions

Selbstgemachte Puten-Nuggets (NI) **paniert** & frittiert mit Pommes und **Ketchup**.

13,50 €

## Paw Patrol

Kleine Portion **Linseneintopf** mit **Spätzle** mit einem **Saitenwürschtle**.

11,50 €

## Harry Potter

Extra-Teller, um den von Mama und Papa leer zu zaubern.  
des koschdet nix

*Schon gewusst?*

Saison vorbei? Dann gibt es bei uns neue Leckereien.  
Denn wir möchten keine Zutaten, die den halben Globus überqueren müssen.

# Guat+la

## Desserts



### Crème Brûlée

Süßspeise aus Schrozberger **Sahne** und Huhn & Hahn **Eigelb** mit karamellisiertem **Zucker**.

4,50 €



### Eis

Handgemachtes Eis (auf **Eigelb-Sahne**-Basis) in wechselnden Sorten auf einem **Fruchtspiegel** mit **Krümeln** selbstgemachter **Kekse**.

1 Kugel | 3,50 € || jede weitere Kugel | 2,00 €



### Kaiserschmarrn

Zerrupfter **Pfannkuchen** mit **Apfelkompott** und **Puderzucker**.

6,90 €



### Porridge

Cremiger veganer Getreidebrei aus **Haferflocken** und **Hafer-Cuisine** mit regionalem **Obst**

5,50 €

## Schon gewusst?

### Inklusion

Bei uns arbeiten neurodivergente Menschen mit Autismus oder ADHS.

Wir schätzen besondere Stärken wie Genauigkeit, Kreativität, systematisches Arbeiten, Ehrlichkeit und tiefes Fachwissen.

Gleichzeitig kennen wir die Herausforderungen, die Alltag und Arbeit mit sich bringen können – sensorische Überreizung, soziale Interaktion und Flexibilität beziehungsweise Ablenkbarkeit, Impulsivität oder Überforderung.

Wir versuchen deshalb eine verständnisvolle Arbeitsumgebung zu schaffen durch klare Strukturen, offene Kommunikation und Unterstützung in schwierigen Situationen.

## *Schon gewusst?*

Restaurants haben in der Regel keine gute Ökobilanz. Wir möchten zeigen, dass es auch anders geht und versuchen, unseren ökologischen Fußabdruck so klein wie möglich zu halten.

**Beschaffung:** Bei uns gilt: Wochenmarkt statt Weltmarkt.

Dadurch ist (fast alles) auf unserer Karte regional und damit auch saisonal.

**Bienen:** Damit Insekten Nahrung finden, versuchen wir auf unserer Terrasse den Schotterwüsten deutscher Vorgärten ein klein wenig entgegenzuwirken.

**Bio:** Durch den hohen Bio Anteil wird Düngemittel und Pflanzenschutz gespart.

**Bondrucker:** Wir drucken auf normalem Papier oder beim Thermodrucker mit BPA freiem Umweltpapier (Blue4est).

**Bücher:** In unserem Büchertauschregal darf jeder ausgediente Bücher einstellen, andere mitnehmen oder leihen.

**Clean Eating:** Bei uns gibt es keine Zusatzstoffe.

**Clean Up Day:** Jedes Jahr am 20. September ist Welt-Aufräum Tag.

Da sammeln wir gemeinsam mit euch. Man findet uns aber auch regelmäßig in der Stadt, um ein kleines bisschen Müll aus der Natur zu entfernen.

**Convenience:** gibt es bei uns nicht, denn wir machen (fast) alles selbst.

**Deko:** Wir nutzen Deko aus Naturmaterialien und verwenden diese saisonal wieder.

**Digital statt Analog:** Ausgedruckt wird nur das Nötigste, was möglich ist, wird digital erledigt.

**DIY:** Wir bauen viel selbst – aus alten Paletten, ausgedientem Besteck, den Kleiderständer unserer Vormieter, Konservendosen oder vermeintlichem Müll.

**Energieverbrauch:** Wir nutzen 100% Ökostrom, alle Leuchtmittel sind LEDs und die Heizung hat eine Smart-Steuerung. In der Küche, wo am meisten verbraucht wird, haben wir uns angewöhnt, energiesparend zu arbeiten.

**Entsorgung:** Unverpackt einkaufen, Müll trennen, weiterverwerten – So haben wir im Vergleich mit anderen Restaurants sehr wenig Abfall.

**Kombinieren:** Wir bieten viele Komponenten unserer Gerichte in verschiedenen Speisen an, um weniger wegschmeißen zu müssen.

**Korken:** Wir sammeln für die Kronenkinder (Förderverein für krebskranke Kinder Tübingen).

**Lebensmittelabfälle:** Wenn möglich, wird alles von einem Produkt verwendet.  
Über vegetarische Speisereste freuen sich tierische Abnehmer aus der Umgebung.

**Mehrweg:** Molkereiprodukte und der Großteil unserer Getränke ist in Mehrweg Glasflaschen.

**Mittelstand:** Großkonzerne unterstützen wir nicht. Wir bevorzugen kleine, familiengeführte Unternehmen ohne Aufsichtsräte, millionenschwerem Werbebudget und weltweiter Lieferung.

**Plastik:** Plastik wollen wir nicht verwenden. Wir präferieren Holz, Metall, Naturfasern oder andere langlebige Materialien.

**Putzlapen:** Wir nutzen lieber umgenähte, ausgediente Handtücher aus 100% Baumwolle statt in Plastik verpackte Einweg-Mischfasern.

**Recycling:** Druckerpapier, Servietten, Papierhandtücher und WC-Papier nutzen wir aus wiederverwerteten Fasern.

**Reparieren:** Nichts hält für die Ewigkeit. Was bei uns kaputt geht, kaufen wir nicht sofort neu, sondern versuchen es zu reparieren.

**Second-Hand:** Vieles in unserem Restaurant gibt es schon weit länger als uns. Stühle, Theke und Rückwand, Kombidämpfer, Tiefkühler sowie Grillplatte und Fritteuse haben schon in anderen Gastronomien ihren Dienst geleistet.

**Speisereste:** Unsere Portionen sind darauf abgestimmt, dass der Durchschnitt satt wird. Es gibt auch XS Portionen oder für besonders Hungrige XL Portionen sowie Vor- und Nachspeisen.

**To-Go:** Für Takeaway nutzen wir Konservengläser, kompostierbare Schalen aus Bagasse oder selbst mitgebrachte Behälter.

**Verpackung:** Wir kaufen möglichst unverpackt, in Mehrweggläsern oder Papiergroßgebinden ein. Außerdem vakuumieren wir nichts, sondern machen Speisen durch Einfrieren und Einwecken haltbar.

**Wasser:** Tafelwasser aus der Leitung wird mit Trinkwasserfilter, Durchlaufkühler und CO<sup>2</sup> Anlage zu sprudeligem Genuss.

**Wiederverwenden:** Ölkannister, Holzkörbchen, große Konservendosen, Schnapsflaschen und Kartonagen finden immer wieder dankbare Abnehmer und enden im Garten, als Deko oder Geschenkverpackung statt im Abfall.

# Handarbeit

## Selbstgemacht ist selbstverständlich

Uroma Pauline konnte unserem Küchenchef viel beibringen: Sie wusste, wie man ohne Fertigprodukte aus rohen Zutaten eine hochwertige Mahlzeit zubereitet, eine köstliche Bratensoße ansetzt und Maultaschen selbst herstellt.

Handarbeit schmeckt besser: deshalb verzichten wir auf Industrieprodukte und waschen, schälen oder hobeln unser Gemüse selbst. Wir kneten Teige, raspeln Käse, würfeln Speck, parieren und portionieren Fleisch. Wildschwein, Reh und Lamm zerlegen wir sogar selbst und können bis zu den Knochen fast alles vom Tier verwerten. Die Endstücke und Schalen von Wurzelgemüse und Lauchgewächsen kommen in die Soße, wo sie zusammen mit den Fleischabschnitten mehrere Tage vor sich hin köcheln.

Von den Rohkostsalaten und unserem Apfel-Dressing, über Kräuterbutter, Fleischbrühe, Soßen und Spätzle bis hin zu verschiedenen Knödel- und Maultaschen-Variationen sowie wechselnden Eissorten wird bei uns alles aus hochwertigen Zutaten handgemacht.

Nur wenige Ausnahmen (Nudelteig, Brot und Wurst) beziehen wir von regionalen Betrieben, denen wir vertrauen.

# Fussnoten

## Keine Zusatzstoffe - Kein Kleingedrucktes

Sowohl in den Speisen, als auch in den Getränken sucht man bei uns vergeblich nach chemisch hergestellten Zusatzstoffen wie Geschmacksverstärker, Farbstoffe oder Süßungsmittel. Bei uns gibt es auch keine, die nicht deklarierungspflichtig sind. Nur in der Wurst (in unserer Maultaschenfüllung und im Wurstsalat) ist Nitritpökelsalz und Antioxidationsmittel enthalten. Und unser Kaffee enthält Koffein.

Eine separate Allergenkarte erhaltet ihr bei unseren Servicemitarbeitern. Gerne dürft ihr auch direkt nachfragen, denn wir wissen genau, was in unseren Gerichten steckt.

## *natürlich*

### Weniger ist mehr

Wir konzentrieren uns auf das Wesentliche und bringen den ursprünglichen Geschmack der verwendeten Produkte zur Geltung, statt sie mit künstlichen Aromen zu überlagern.

Auf unsere Teller kommen ausschließlich selbst hergestellte Speisen aus hochwertigen, natürlichen Zutaten.  
Wir verwenden keine vorproduzierten, industriell verarbeiteten Komponenten.

## *regional*

### Wochenmarkt statt Weltmarkt

Wir verzichten auf extravagante Kreationen, exotische Zutaten und Firlefanz, der den halben Globus überquert hat. Superfood gibt es auch aus Baden-Württemberg. Daher verwenden wir ausschließlich Produkte, die es in unserer Region zur jeweiligen Saison gibt. Nahezu alle Lebensmittel, die wir zur Zubereitung benötigen, kommen aus dem Ländle. Sobald etwas nicht mehr bei uns wächst, kommt etwas Neues auf den Tisch. Einige unserer Gerichte können so über das Jahr immer wieder anders schmecken und man kann sich das ganze Jahr über die kulinarische Vielfalt freuen, die unsere Heimat bietet. Manchen Gaumenschmaus machen wir für euch haltbar: durch Einmachen oder Einfrieren kann man ein paar Leckereien auch nach deren Saisonende genießen.

## *nachhaltig*

### Heute schon an Morgen denken

Unsere Lieferanten haben wir sehr sorgfältig ausgewählt, um möglichst nachhaltig zu wirtschaften. Wichtig sind uns dabei kurze Transportwege sowie eine umweltverträgliche Landwirtschaft beispielsweise durch die überwiegende Verwendung von biozertifizierter Ware.

Beim Einkauf in Papier-Großgebinden oder Glas-Pfandflaschen sowie unverpackten Waren sparen wir sehr viel (Plastik-) Müll. Den wenigen Abfall, der unvermeidlich ist, trennen wir fein sauberlich, upcyclen oder benutzen ihn nach Möglichkeit weiter. Außerdem verwenden wir lieber langlebige Materialien wie Holz und Metall statt Kunststoffe.

Wir verzichten zudem auf Schnickschnack wie Kerzen, Tischdecken oder Bestecktaschen und versuchen sparsam mit Ressourcen umzugehen. Vieles in unserem Restaurant ist recycelt oder wurde gebraucht gekauft beziehungsweise aus alten Materialien zu neuem Leben erweckt.