

Guten Appetit

Montag bis Freitag 14 bis 21 Uhr
Samstag, Sonntag & Feiertage 12 bis 21 Uhr

Vorspeisen & Suppen

Cappuccino vom Kürbis mit Kernen
und steierischem Öl
6,80 Euro

Rauchlachs mit Senf-Dill-Sauce,
Reibeplätzchen und Salatbouquet
16,50 Euro

Rote Curry Suppe mit Linsen und Koriander
6,00 Euro

Kleine Gerichte

Pecorino-Feigenravioli, Cranberries und Rucola
17,50 Euro

Hauptgerichte

Gebratenes Rinderfilet,
dreierlei Bohnen und Kartoffel-Biskuit
34,00 Euro

Gebratener Hirschrücken,
Nußkaramell, Pilze, glasierte Rübchen,
Selleriecreme und Kartoffel-Biskuit
30,00 Euro

Gebratener Kabeljau
Senf-Zitronen-Kapernsauce,
glasierte Rübchen und Kartoffelstampf
29,00 Euro

Wiener Kalbsschnitzel
mit Pilzen in Rahm, Salat und Steakhouse Frites
29,00 Euro

Gebratene Maispouardenbrust
an gemischten Blattsalaten mit Ziegenkäse,
gebratenen Pilzen, Apfel, Nüssen und
Orangen-Feigen-Senf-Dressing
18,50 Euro

Dessert

Trilogie von Belgischen Schokoladen-Nocken
auf einem Pralinen-Keks
9,50 Euro

Tarte Tatin mit Crème brûlée Eiscreme
9,50 Euro

Gesund und nachhaltig genießen

*Eure Nahrungsmittel
sollen eure Heilmittel sein und
eure Heilmittel sollen eure
Nahrungsmittel sein.*

Hippokrates

In unserer Gesundheitsküche legen wir größten Wert auf frische Zutaten und gesunde Zubereitung. Wir verzichten zu 100% auf künstliche Zusatzstoffe. Verarbeitet wird ausschließlich Natursalz (10 Tonnen im Jahr!) und Rohrzucker aus biologischem Anbau. Im Gegensatz zu raffinierten Zucker- und Salzprodukten sind hier noch alle Mineralien enthalten. Bei raffinierten Salz- oder Zuckerprodukten muss der Körper die fehlenden Mineralien aus dem eigenen Bestand nehmen. Das führt zu Entmineralisierung des Knochenbaues und zu Kalziummangel (Osteoporose, Arthrose etc.). Auch das verwendete Salz ist ausschließlich Natur- und Vollwertsalz und kein denaturiertes, sogenanntes „Speisesalz“. Natursalz ist sogar ein Heilmittel: es wird z.B. in Salzthermen und bei Trinkkuren eingesetzt. Jährlich werden im Jammertal über 10 Tonnen Natursalz für Küche, Therapie und Bäder verbraucht!

Kurze Wege.

frisch auf den Tisch

Regionaler Einkauf ist für uns eine Selbstverständlichkeit! Wurstwaren werden vom Fleischer Bäcker bezogen, der nur mit sorgfältig ausgesuchten Bauern aus der Region arbeitet. Ziegenkäse kommt von der Hofkäserei Andres aus Haltern am See. Wann immer möglich, beziehen wir Salat und Gemüse vom Bauern Vonnahme aus Waltrop. Milchbauer Billmann liefert uns frische Milch und Naturjoghurt. Aus Liebe und Treue zur Landwirtschaft halten wir eigene Rinder. Diese können Ihnen auf unseren Wiesen gelegentlich begegnen.