

FRISCH · GESUND · LOKAL

die Leckerei

Herzlich willkommen in der Leckerei!

Wir haben uns dazu verpflichtet, frische und qualitätsvolle Speisen ohne tierische Herkunft zu servieren, die einfach köstlich sind.

Auf unserer Speisekarte findet Ihr herzhaftes Gerichte aus aller Welt - inspiriert von unserem Grundsatz einer ehrlichen Küche, gepaart mit kulinarischer Innovation.

Wir verwenden Produkte in Bio- oder Demeter-Qualität, wo immer möglich aus regionaler Produktion und aus fairem Handel. Ausserdem ist der Verzicht auf künstliche Zusatzstoffe sowie Geschmacksverstärker für uns prioritär.

Egal ob ihr Veganer, Feinschmecker oder einfach Freund einer gesunden Ernährung seid, gibt euch dem Genuss hin vom ersten Blick bis zum letzten Biss.



FRISCH · GESUND · LOKAL

Getränke

Mineral

Mineralwasser mit	33 cl	4.5
Mineralwasser mit	1 l	9.5
Mineralwasser ohne	33 cl	4.5
Mineralwasser ohne	1 l	9.5
Früchtewasser	33 cl nach Angebot	3.9
Früchtewasser	5 dl nach Angebot	5.4

Sonstige Getränke

Bio Zisch Guarana Cola, 33 cl		5.2
Bio Zisch Tonic, 33 cl		5.5
Reines Birkenwasser, 25 cl		6.5
Iced Matcha Latte, 50 cl		8.5
Iced Kaffee Latte, 50 cl		8.5

FrISCHE Säfte, 25 cl **6.5**

Orange	Karotte
Apfel	Apfel-Orange
Karotte-Orange	

FrISCHE Smoothies, 50 cl **9.5**

Vitamin-Kick	Kiwi, Erdbeeren, Ingwer, Apfel
Grüner Kumpel	Ananas, Banane, Spinat, Orangen
Nussiger Geniesser	Banane, Datteln, Erdnuss, Leinsamen, Mandeln
Pinke Energie	Ananas, Beeren, Bananen, Orangen



FRISCH · GESUND · LOKAL

Tee & Kaffee

Bio-Tee , offen, in Kanne		8.5
Mit Candiszuckerwürfel		+ 0.5
Hagebutten	Tulsi	
Brennessel	Schwarztee	
Verveine	Grüntee	
Himbeerblatt	Weisstee	
Melisse	1001 Nacht Kräutertee	
Lindenblüten	Rooibush Zimt-Orange	
Spearmint	Masala Chai (Schwarztee)	
Kamillenblüten	Fenchel	
Brombeerblatt		
Frisch , im Kännchen:	Ingwer, Pfefferminze	4.5
Matcha Latte	7.1	Heisse Schokolade 5.7

Kaffee

Fairtrade-Kaffee Max Havelaar, dazu wahlweise Soja-, Mandel- oder Hafermilch und Rohrohrzucker

Kaffee		4.5
Milchkaffee		5.3
Espresso		4.5
Doppelter Espresso		5.8
Cappuccino		5.5
Latte Macchiato		6.5
<i>Mit Vanille, Karamell, Irish-Cream, Café Chai, Chocolat, Amaretto oder Haselnuss</i>		+ 0.5
Espresso Macchiato		5.3
Kürbis-Gewürz-Latte		7.1



FRISCH · GESUND · LOKAL

Alkoholische Getränke

Bier

Hausbier offen		Edelspez offen	
Klein 2 dl	3.6	Klein 2dl	3.8
Mittel 3 dl	4.6	Mittel 3dl	4.8
Gross 5 dl	6.5	Gross 5dl	6.8

Naturperle, Bio-Bier, 5 dl, 5.2 Vol % **6.8**

Schützengarten Alkoholfrei, Klein 33 cl **4.8**

Möhlsaft alkoholfrei 5 dl **6.8**

Möhlsaft mit Alkohol 5 dl 4.0 Vol % **6.8**

Bio-Schaumwein

Offen **8.5**

Prosecco Spumante Extra Dry, aus Veneto, Azienda Agricola,
11.0 Vol %

Flasche 75cl

Prosecco Spumante Extra Dry, aus Veneto, 11.0 Vol % **54.8**

Lilienthal, Traubensecco alkoholfrei **29.5**

Bio-Wein rot

Offen

Il Giglio Nero d'Avola Sicilia **7.2** Monastrell Talento Jumilla **6.9**

Masseria del Feudo, 14.0 Vol % Egos Bodegas, 14.0 Vol %

Flaschen 75cl

Il Giglio Nero d'Avola Sicilia **52.** Monastrell Talento Jumilla **51.**

Masseria del Feudo, 14.0 Vol % Egos Bodegas, 14.0 Vol %

Amarone della Valpolicella **79.5** Château M. Crû La Livinière **62.5**

aus Veneto, Villa Angelo, 16.0 Vol % aus Languedoc, 14.5 Vol %



FRISCH · GESUND · LOKAL

Bio-Wein weiss

Offen

Soave Borgoletto, aus Veneto	Pinot Grigio, aus Veneto
Gino Fasoli, 12.5 Vol % 7.	Azienda Agricola, 12.0 Vol % 6.8

Flaschen 75cl

Vinzel Grand Cru, aus Waadt	Les Maisons Brulées Sauvignon
Maine La Capitaine, 12.0 Vol % 62.	aus Thésée, 11.5 Vol% 55.

Soave Borgoletto, aus Veneto	Pinot Grigio, aus Veneto
Gino Fasoli, 12.5 Vol % 52.	Azienda Agricola, 12.0 Vol % 50.

Biodynamischer Naturwein, weiss

Wir freuen uns, nun zwei biodynamische Naturweine anbieten zu können, unfiltriert und **ungeschwefelt!**

Flaschen 75cl

Welschriesling Freyheit, Weingut Heinrich, Gols AT, 11.5 Vol %	59.
Neuburger Freyheit, Weingut Heinrich, Gols AT, 12.0 Vol %	62.

Digestif, 2cl

Anapurna-Gewürzlikör, 30.0 Vol %	7.
Bio-Grappa Moscato, 41.0 Vol %	10.5
Bio-Grappa Babera Affinata, 41.0 Vol %	12.
Bio-Cognac V.S.O.P., 40.0 Vol %	14.
Bio Williams-Birnenbrand (Knospe), 40.0 Vol %	10.5
Bio Gravensteiner-Apfelbrand (Knospe), 40.0 Vol %	10.5
Bio Kirschbrand (Knospe), 40.0 Vol %	10.5
Bio Rüeblibrand, 40.0 Vol %	13.5



FRISCH · GESUND · LOKAL

Gin, 4cl	
Tanqueray London Dry Gin	9.5
Gin 27	12.5
Brockmanns Gin	14.5
Clouds Gin	14.5
Nolet's Dry Gin Silver	14.5
Monkey 47	14.5
Tschinn	14.5
Zusatz Bio-Tonic 33cl	3.5

Wissenswertes über unsere Kochweise

Liebe Gäste

In der Leckerei stellen wir hohe Anforderungen an die verwendeten Lebensmittel – Convenience ist für uns ein Graus!

Was Sie über unsere Kochweise wissen sollten:

- In unserer Küche verwenden wir zum Würzen Meersalz ohne Rieselhilfe sowie Himalayasalz und verzichten auf raffinierten Zucker.
- Wir verzichten wo immer möglich auf Zusatzstoffe aller Art.
- Wir verwenden Produkte in Bio- oder Demeter-Qualität.
- Wir kochen ohne Alu und achten auf sinnvollen Umgang mit den Ressourcen.
- Dadurch, dass die Speisen frisch zubereitet werden, wird fast nichts weggeworfen.
- Wir Recyceln.

Für die wenigen Dinge, die wir nicht selbst herstellen, haben wir uns erstklassige Partner ausgesucht:

So stammen unsere Glacés aus einer kleinen Eis-Manufaktur im Rheintal, wo sie mit viel Liebe und Hingabe durch den Betreiber produziert werden. Erstklassige Qualität, natürliche und saisonale Produkte sind oberstes Gebot..

Unsere zuliefernde Bäckerei, ist ein spezialisierter Produktions- und Dienstleistungsbetrieb mit Ausbildungs- und Wohnplätzen für Menschen mit einer Beeinträchtigung.

Sie arbeiten handwerklich mit Naturprodukten in Demeter- und Knospe-Qualität sowie mit nachhaltigen, ökologischen und regionalen Rohstoffen – Genuss und Qualität seit 40 Jahren.

Die BioBäcker und BioBäckerinnen backen aus Leidenschaft und verarbeiten diese mit viel Liebe und Handarbeit. Das Mehl beziehen sie von der bald fünfhundert Jahre alten Thurgauer Mühle Urs Wahrenberger in Lamperswil (TG). Dieser bezieht das Getreide von regionalen Bauern, welche die Bäcker/-innen alle kennen. Ausserdem wird das Vollkornmehl täglich auf der Zentrofan-Mühle gemahlen – selbstverständlich auch aus regionalem Korn.

● = **Glutenfrei**

● = **Glutenfreie Option -> bitte teilen Sie uns mit, dass Sie das Gericht Glutenfrei wünschen**

Unsere Speisen können Spuren von Nüssen, Erdnüssen, Sesam, Weizen, Soja und Gluten enthalten – Allergiker wenden sich bitte unbedingt an das Servicepersonal.



FRISCH · GESUND · LOKAL

Vorspeisen & Salate

- Tapenade** ● **7.**
Tomaten-Oliven-Tapenade (südfranzösischer Aufstrich) mit knusprigem Brot
- Veggie-Pastete** **7.**
Cremige Veggie-Pastete serviert mit Essiggurken und Brot
- Minestrone-Suppe** ●, klein/gross **6.9 / 9.**
Schmackhafte Gemüsesuppe mit Kichererbsen, Erbsen, Karotten, Kidneybohnen und Kartoffeln
- Satay-Spiesse** ● **9.9**
Drei Satay-Spisse mit mariniertem Schweizer-Tofu und Erdnuss-Pflaumen-Sauce
- Linsen-Salat** ●
Schmackhafter Linsensalat mit demeter Linsen garniert mit grünem Saison-Salat
- Klein. **8.5**
Gross. **12.5**
- Grüner Salat**
Saison-Salat inkl. Dressing nach Wahl
- Klein. ● **6.9**
Gross. ● Mit panierten Jackfrucht-Ecken und Dip **14.5**



FRISCH · GESUND · LOKAL

Gemischter Salat

Gemischter Salat nach Saison, inkl. Dressing nach Wahl

Klein. ●

9.9

Gross. ● Mit panierten Jackfrucht-Ecken und Dip

17.5

Drachen Salat

Knackiger Saison-Salat mit Karotten, Randen, Kohl, inkl. Dressing nach Wahl.

Klein. ●

9.9

Gross. ● Mit gebratenem Tofu und Drachen-Dip

17.5

Dressings

Senf-Dill ●

-

Petersilie ●

Klassisch-Weiss ●

-

Balsamico-trifft-Nuss ●

Extra Sauce 1.



FRISCH · GESUND · LOKAL

Burger

Der Klassische

24.

Knackiger Linsenbratling im Bio-Burgerbrötchen mit Balsamico-Zwiebeln, Essiggurke, Tomate, Salat, Senf und Ketchup.

Dazu gibt's einen kleinen Kraut-Karotten-Salat **und Beilage nach Wunsch** (siehe nächste Seite).

Der Aromatische

24.

Curry-Veggie-Bratling im Bio-Burgerbrötchen, mit Zwiebeln, Salatgurke, Tomate, Salat, Curry-Relish-Mayo, Ketchup und Chimichurri. Dazu gibt's einen kleinen Kraut-Karotten-Salat **und Beilage nach Wunsch** (siehe nächste Seite).

Der Rauchige

25.5

Knackiger Seitan, gebackener Kokos, Karotten, Salat, Zwiebeln, Ketchup, Mandel-Mayo und Haussauce im Bio-Sandwich-Brötchen. Dazu gibt's einen kleinen Kraut-Karotten-Salat **und Beilage nach Wunsch** (siehe nächste Seite).

Mit Gary (vegane Cheddar-Käse), plus ----- 2.

Der Amerikanische

25.5

Knuspriger Linsenbratling im Bio-Burgerbrötchen mit Salat, Zwiebeln, Tomaten, Essiggurke, Gary (vegane Cheddar-Käse) und Spezial-Mayo. Dazu gibt's einen kleinen Kraut-Karotten-Salat **und Beilage nach Wunsch** (siehe Speisekarte).

Der Natürliche

24.5

Gebratener Tofu, Karotten, Zwiebeln, Salat, mit Drachen-Dip und Petersilien-Dressing im Bio-Mohn-Sandwich-Brötchen. Dazu gibt's einen kleinen Kraut-Karotten-Salat **und Beilage nach Wunsch** (siehe nächste Seite).



FRISCH · GESUND · LOKAL

Der Asiatische

24.5

Gebratener, mariniertes Tofu (aus der CH) im Bio-Burgerbrötchen mit Salat, Zwiebeln, Gurke, Karotten, Pflaumen- und Erdnusssauce. Dazu gibt's einen kleinen Kraut-Karotten-Salat **und Beilage nach Wunsch** (siehe nächste Seite).

Der Aussergewöhnliche

23.5

Gelbe-Erbesen-Walnuss-Taler, Salat, Gurke, Tomaten, Balsamico-Zwiebeln, Knoblauchsauce im Bio-Sandwich-Brötchen. Dazu gibt's einen kleinen Kraut-Karotten-Salat **und Beilage nach Wunsch**.

Burger zum Teilen plus

2.

Beilagen

Kartoffel-Chips ● Kartoffel-Schnitze ●
Süsskartoffel-Frites (+2.) ● grüner Salat ●

Wählt bitte zu eurer Kartoffel-Beilage **zwei Saucen:**

Saucen

Haussauce ● Mandel-Mayo ● Curry-Relish-Mayo ●
Drachen-Dip ● frische Creme ● Knoblauch ●
Ketchup ● Chimichurri ● Barbecue ● "Honig"-Senf ●
Satay (Erdnusssauce) ● Süss-Saure Pflaumensauce ●

Extra Sauce 1.5

Wählt bitte zu eurem Beilagen-Salat **ein Dressing:**

Dressings

Senf-Dill ● - Petersilie ●
Klassisch-Weiss ● - Balsamico-trifft-Nuss ●

Extra Sauce 1.



FRISCH · GESUND · LOKAL

Aus aller Welt

Gebratene Nudeln **18.5**

Thailändische Nudeln, junge Erbsen, Karotten. Dazu gebratener Tofu, Blumenkohl, Peperoni, gehackte Nüsse und knackiger Saison-Salat.

Chilli con Patate ● **19.**

Leckerer Bohneneintopf mit Nuss-Streusel, knusprigen Kartoffel-Würfel und frischem Salat.

Gebratener Reis ● **17.5**

Basmatireis mit indischen Gewürzen, verschiedenem Gemüse und Cashewkernen. Dazu ein kleiner grüner Salat.

Spanischer Linseneintopf ● **18.**

Deftiger Linseneintopf *mit demeter Linsen* mit Karotten und Kartoffeln. Dazu gibt's ein Karottensalat.

Gelbes Kichererbsencurry ● **18.5**

Gelbes Kichererbsencurry serviert mit Parboiled-Reis und einem kleinen, frischen Salat der Saison.

Jackfrucht-Ecken mit Beilage ● **19.5**

Panierte Jackfrucht-Ecken, dazu gibt's einen kleinen Kraut-Karotten-Salat **und Beilage nach Wunsch** (siehe vorherige Seite).



FRISCH · GESUND · LOKAL

Eingerolltes

Orientalischer Wrap **19.5**

Kichererbsencurry, Saison-Salat, Peperoni, Zwiebeln, Gurke, Minze, frische Creme im Dinkel-Fladenbrot. Dazu Linsen- und Saison-Salat.

Salatwrap mit Veggie-Pastete **19.5**

Veggie-Pastete, Salatgurke, Saison-Salat, Tomaten, Essiggurken, Mandel-Mayo im Dinkel-Fladenbrot. Dazu gibt's einen kleinen, grünen Salat.

Für den kleinen Hunger

Hand- und Hausgemachte Kartoffel-Chips oder -Schnitze mit Zweierlei Saucen nach Wahl. ● **8.5**

HuH Süsskartoffel-Frites mit zwei Saucen nach Wahl. ● **10.5**

Portion Panierte Jackfrucht-Ecke mit zwei Saucen nach Wahl. ● **14.**



FRISCH · GESUND · LOKAL

Für unsere kleinen Gäste

*Für unsere kleinen Gäste halten wir farbenfrohes Geschirr und
Trinkbecher aus Bio-Bambus sowie Kinder-Besteck bereit.*

Kinder-Kartoffel-Chips oder -Schnitze ● mit Mandel-Mayo und Ketchup	8.5
Kinder-Chips oder -Schnitze mit panierten Jackfrucht-Ecken ● mit Mandel-Mayo und Ketchup	12.5
Gebratener Reis mit indischen Gewürzen ● dazu knackige Gurken-Scheiben mit Dip	10.5
Gebratene Nudeln mit Gemüse dazu knackige Gurken-Scheiben mit Dip	10.5



FRISCH · GESUND · LOKAL

Desserts

Wir halten ein wechselndes Angebot an Desserts für euch bereit – bitte fragt bei uns nach dem Angebot.

Apfelkuchen mit Streusel **6.5**

Schoko-Bananen Tarte **6.5**

Glacé ● pro Kugel **3.9**

Sorbet: Erdbeer, Rhabarber, Mango

Cremig: Schoko, Vanille, Kokos, Mandel

Coupe Dänemark ● **9.9**

Zwei Kugeln Vanille-Glacé mit warmer Schokoladensauce

Bananen-Split ● **11.9**

Banane, 2 Kugeln Vanille-Glacé mit warmer Schokoladensauce und Mandelsplitter