

SPEISEKARTE

KALTE TAPAS

Acetunas (4,) 2,50 €
Eingelegte Oliven nach Hausrezept

Jamon Serrano (3, 4) 6,00 €
Orig. spanischer Schinken, luftgetrocknet

Quesos variados (7,) 6,50 €
Span. Käse- Spezialitäten

WARME TAPAS

Patatas Bravas (9,) 4,50 €
Frittierte Kartoffeln mit mediterranen Kräutern
verfeinert, Aioli und Salsa Dip

Papas Arrugadas 4,50 €
Kleine Ofenkartöffelchen an Mojo rojo (scharfe,
kanarische Paprikasoße)

Chorizo ala Plancha (2,3,4,8,11,) 4,00 €
Span. Salami-Spezialität mit Schinkenstücken und
mildem Paprika verfeinert, gegrillt

Rabas Empanadas (3, 9) 4,50 €
Panierte Tintenfischringe, frittiert, mit Aioli

Palitos de Mozzarella 5,00 €
Mozzarella Sticks in würziger Knoblauch-Panade
frittiert, mit Salsa Dip

Espinacas gratinadas 5,50 €
Blattspinat mit getrockneter Tomate, Mandeln und
würzigem Fetakäse überbacken

**Champiñones con chorizo y
vinagre balsámico** (2, 3, 4, 8, 11) 6,50 €
Gebratene Champignons und Chorizo in Balsamico

Gambas al ajillo 8,50 €
Gegrillte Black Tiger Garnelen in Knoblauch-Öl
mit Kirschtomaten und Petersilie verfeinert

Gambas Rebozadas (9,) 6,50 €
Garnelen im Kartoffelnest frittiert, mit Aioli

Dátiles con Bacon (3, 4, 8, 11,) 5,00 €
Datteln im Speckmantel kross frittiert

Queso de Cabra 6,00 €
Ofen-Ziegenkäse mit Tomatenkonfitüre

Filete de carne 15,00 €
220 g Rumpsteak vom Grill, pikant gewürzt, mit
Salsa-Dip und Meersalz serviert

SALATVARIATIONEN

Lieblingssalat
Bitte stellen Sie sich Ihren frischen Lieblingssalat
nach Ihren Wünschen an der Salatbar in unseren
Bowles zusammen.

Kleine Bowle (braune Schale) 5,00 €
Große Bowle (graue Schale) 7,50 €

*Die Küche bereitet auf Wunsch folgende
Toppings, die separat serviert werden, für Sie
frisch zu:*

Topping & Brot
❖ Mediterranes Grillgemüse 3,00 €
an Kräuter-Meersalz-Marinade

❖ Gambas in knusprigem Kartoffelmantel & 6,50 €
Backofen-Cherrytomaten

❖ Hähnchenbrust* 7,50 €
von freilaufenden, bayrischen Bauernhofhähnchen
& Grillzucchini an Kräuter-Meersalz-Marinade
*Aufzucht nach Richtlinien des Dt. Tierschutzbundes

❖ Gegrillte Roastbeefstreifen 9,50 €
vom heimischen EIFEL Rind & Grillpaprika an
Kräuter-Meersalz-Marinade

BURGER

Bacon Cheese Burger 13,50 €
(2,3,4,8,11,)
Saftiger, 180 g Hamburger vom Angus Rind mit
Cheddar, Bacon, BBQ Sauce, Gurke, Zwiebeln,
Salat und Hamburgersoße, serviert mit
Knusperpommes

SPEISEKARTE

CASA BOWLS

Unsere neue Casa-Bowl / original: **Buddha Bowl** ist eine kunterbunte Mischung an ausgewogenen und gesunden Leckereien, die zusammen in einer Schüssel angerichtet sind ... Demnach ist **Buddha Bowl** eine Schale voller Köstlichkeiten, die sich leicht nach oben wölben, wie der Bauch von **Buddha**.

Eigentlich ist es ganz einfach:

- (1) eine Schicht kohlenhydratreiche - **Basis als Grundzutat**
- (2) Darauf kommt **das Topping**, eine Schicht **Gemüse** mit Eiweißkomponenten – also **Fleisch oder Fisch**
- (3) **Garniert** wird das Ganze dann mit frischer & knackiger Rohkost, Nüssen, Samen & Dipp etc.
- (4) **Ihre Bowl - Wahl** wird Ihnen aus der Küche frisch zubereitet **serviert**.

Grundzutat

- ❖ Quinoa (glutenfrei, nussiger Geschmack)
- ❖ Couscous (Hirsegrießkugeln, milder Geschmack)

Topping

- ❖ Grill-Fisch & Mediterranes Grillgemüse an Kräuter-Meersalz-Marinade & Avocado-Dipp **12,00 €**
- ❖ Hähnchenbrust* von freilaufenden, bayrischen Bauernhofhähnchen & Grillzucchini an Kräuter-Meersalz-Marinade & Kräuter-Qark-Dipp **12,00 €**

*Aufzucht nach Richtlinien des Dt. Tierschutzbundes

Quinoa

Quinoa stammt ursprünglich aus Südamerika und wird auch heute noch zum größten Teil in Bolivien, Peru und Ecuador angebaut.

Bei Quinoa handelt es sich um Samen eines Fuchsschwanzgewächses und somit nicht um Getreide. Quinoa wird vor allem in Gebieten über 4000 Meter Höhe angebaut.

Quinoa ist nicht nur äußerst proteinreich, sondern enthält viele weitere wichtige Mineralien und Nährstoffe. Im Vergleich zu Weizen liefert Quinoa wesentlich mehr Calcium und die Anteile von Eisen und Vitamin E sind in Quinoa etwa doppelt so hoch als bei Weizen.

Couscous

Couscous, ist ein Gericht der nordafrikanischen Küche. Die Grundlage besteht aus befeuchtetem und zu Kügelchen zerriebenem Grieß aus Hartweizen (Hartweizengrieß), Gerste oder Hirse.

Mit einem hohen Gehalt an Kalium leisten die kleinen Kügelchen aus Hartweizengrieß einen wichtigen Beitrag bei der Nerven-, Herz- und Muskel-Versorgung. Zusätzlich bringt Couscous das Mineral Magnesium und B-Vitamine auf den Teller.

DESSERT

BEN & JERRY'S EISCREME (100 ml)

Fairtrade Strawberry Cheesecake 4,00 €
Erdbeer- und Käsekuchen-Eiscreme mit Erdbeerstücken und einem Keksstrudel

Fairtrade Cookie Dough 4,00 €
Vanilleeiscreme mit Cookieteigstücken & Schokoladenstückchen

Fairtrade Chocolate Fudge Brownie 4,00 €
Schokoladeneis mit Schokogebackstücken

Allergiker-Karte & Verwendete Zusatzstoffe:

„Lieber Gast! Informationen über Zusatzstoffe und Zutaten in unseren Speisen oder Getränken, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können, erhalten Sie auf Nachfrage bei unseren Servicemitarbeiter / innen. ! (Allergiker – Karte) Wir weisen jedoch ausdrücklich darauf hin, dass wir KEINE Garantie abgeben können, dass bestimmte Produkte FREI von bestimmten Allergenen sind.

Eine Nennung von Allergenen erfolgt, wenn die bezeichneten Stoffe oder daraus hergestellte Erzeugnisse als Zutat im Endprodukt enthalten sind. Trotz sorgfältiger Herstellung unserer Gerichte können neben den gekennzeichneten Zutaten Spuren anderer Stoffe enthalten sein, die im Produktionsprozess in der Küche verwendet werden. (Kreuzkontamination)

Deklarationspflichtige Zusatzstoffe gemäß ZZuIV und Verbrauchshinweise

1. mit Geschmacksverstärker
2. mit Farbstoff
3. mit Konservierungsstoffen konserviert
4. mit Antioxidationsmittel bearbeitet
5. geschwefelt
6. geschwärzt
7. gewachst
8. mit Phosphat
9. mit Süßungsmitteln
10. enthält Phenylalaninquelle
11. Unter Schutzatmosphäre verpackt