

*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.*

*Allergene Liste können Sie auf Wunsch einsehen, sie hängt am Tresen aus.*

## 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 €

- Bitte begleiten sie ihre kleinen Kinder ans Buffet -

Frieden

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

Black Elk - Medizinmann

## Suppen und Salate

		Champignonsuppe		4,00 €
		Tomatensuppe		3.00 €
		Kartoffelsuppe		3.00 €
		Gemüsesuppe		3.50 €
		Gemischter Salat	groß 12,00 €    klein 7,00 €	
		Champignonsalat mit Äpfeln garniert		8.50 €

## Lieblingskarte

- ♥ Deftige Bratkartoffelpfanne mit Zwiebeln,  
Paprika, Seitan; in Senf-Kapern-Soße 12.00 €
- ♥ Curry-Reis mit Seitangeschnitztem in  
Kokos-Mango-Soße » scharf « 12.00 €
- ♥ Vegane " Käse\*" Spätzle mit buntem  
Saisonsalat und gerösteten Zwiebeln 11.50 €
- ♥ Spaghetti mit Pesto vegan,  
dazu Seitangeschnitztes 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 4.00 €
- Kartoffelsalat 4.00 €
- Käsespätzle\* 5.00 €
- Gemüsereis 5.00 €

## Speisen

- ☀️ ❤️ „Pikante Pilzpfanne“ 13.50 €  
*Shiitake Pilze, Paprika, Zwiebeln, Gurke sauer-  
dazu Beilage nach Wahl*
- ☀️ ❤️ „Kurkuma Reis“ 11.00 €  
*mit frischen Shiitake Pilzen im bunten Salatbeet*
- ☀️ ❤️ „Mais-Nuß-Braten“ (Haselnuß-Cashew) 14,50 €  
*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“ 28.60 €  
*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.“*

## Zusatz – Karte

♥ Seitan – Sauerbraten 11.50 €  
mit Preiselbeeren, dazu Beilage nach Wahl

♥ Sauerkraut mit Dinkelschupfnudeln, (nur Saison) 9.80 €

♥ Kartoffelrösti 12.00 €  
mit veganem Käse\*, dazu leckere „Thüringer“  
mit Soße, Saisonsalat

☀️ ♥ Großer Gemüseteller 12.00 €  
mit Ayurvedischen Pfannküchlein,  
oder Falafelbällchen

*„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 «

<i>Flasche Wasser - Teinacher medium -</i>	<i>1 l</i>	<i>3.00 €</i>
<i>Krug Stilles Wasser</i>	<i>1l</i>	<i>3.00 €</i>
	<i>0,5l</i>	<i>2.00 €</i>
<i>Stilles Wasser</i>	<i>0,2l</i>	<i>1.00 €</i>
	<i>0,4l</i>	<i>1,80 €</i>
<i>Kombucha</i>	<i>0,2 l</i>	<i>2.00 €</i>
<i>Bio Zisch</i>	<i>0,33 l</i>	<i>2.00 €</i>
<i>Natur Orange</i>		
<i>Guarana - Cola</i>		
<i>Himbeer-Cassis</i>		
<i>Holunderblüte</i>		
<i>Zitrone</i>		
<i>Rhabarber</i>		
<i>Bitter -Lemon</i>		
<i>Rosenblüte</i>		
<i>Blutorange</i>		
<i>Bio-Cocktail</i>	<i>0,33 l</i>	<i>3.50 €</i>
<i>Mango Chai</i>		
<i>Caipirinha</i>		
<i>Piña colada</i>		
<i>Säfte</i>	<i>0,2 l</i>	<i>2.50 €</i>
<i>Apfel naturtrüb</i>	<i>Ananas</i>	
<i>Apfel – Mango</i>	<i>Johannis</i>	
<i>Apfel – Kirsch</i>	<i>Aprikose</i>	
<i>Kindersaft</i>	<i>Cranberry</i>	
<i>Traubensaft</i>	<i>Cranberry-Limette</i>	
<i>Apfel - Möhre</i>		
<i>Saft-Schorle</i>	<i>0,2l</i>	<i>2.00 €</i>
	<i>0,4 l</i>	<i>2.50 €</i>

Alkoholfreier Weißwein und Sekt

Romance En Blanc	0,25 l	4.80 €
Lady in White,	Piccolo 0,25 l	3.50 €

Lammsbräu Biere alkoholfrei

Hefeweizen hell	0,5 l	2.60 €
Hefeweizen dunkel	0,5 l	2.60 €
Pils	0,3 l	2.20 €
Pils glutenfrei	0,3 l	2.50 €

*„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

Kaffee schwarz – fairtrade -	1.50 €
Espresso	1.50 €
Kaffee mit Reisdink	1.80 €
Cappuccino mit Schlagcreme	2.00 €
Malzkaffee schwarz	1.50 €
Malzkaffee mit Reisdink	1.80 €
Arabischer Gewürztee	1.50 €
Verschiedene Teesorten	1.50 €
Kakao mit Schlagcreme	2.00 €

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

## Eis und Dessert

<b>"Mango Becher"</b>		5,80 €
<i>- sonnige Grüße aus dem Süden - Schlagcreme</i>		
<b>"Bären-Traum"</b>		6,80 €
<i>Himbeereis mit heißen Früchtchen, Schlagcreme</i>		
<b>"Vegan Spezial"</b>		8,50 €
<i>4 Kugeln Eis, Schokocrossies, Schlagcreme</i>		
<b>„Verschiedene Sorten Eis“</b>	<i>Kugel</i>	1.50 €
<i>- frag die Eisfee -</i>		
<b>Pfannkuchen mit Marmelade</b>		3,50 €
<b>Maulwurfhügel</b>	<i>St.</i>	3,50 €
<b>Mango-Kokos-Creme</b>		4,50 €

( Zutaten bitte erfragen, da sie wechseln )