



Bruschetta

mit Tomaten, Ziegenfrischkäse & Pesto (fleischlos)

Tomaten zählen zu den gesündesten Gemüsesorten überhaupt, neben ihrem sehr geringen Kaloriengehalt, enthalten sie viele Nährstoffe und Vitamine. Daneben besitzen Tomaten aber noch einige andere, auf die Gesundheit äusserst positiv wirkende Inhaltsstoffe. Tomaten bestehen zu über 90 % aus Wasser, neben viel Vitamin C, enthalten die roten Früchte auch viel Kalium, was für unseren Körper eine wichtige Mineralstoffquelle darstellt. Tomaten können aber auch viel mehr, als nur diese gesunden Grundbausteine für unseren Körper zu liefern!

CHF 16.00

Poelierte Maispouardenbrust mit Balsamicojus und kleinen Erbsen-Bärlauchcrêpes

Bärlauch, der Verwandte von Knoblauch, Zwiebel und Schnittlauch mit den sternförmigen weissen Blüten war schon bei den Römern, Germanen und Kelten als Gewürz- und Heilpflanze bekannt.

Frischer Bärlauch enthält viel Vitamin C, ätherischen Öle und weiteren Inhaltsstoffe wie Magnesium und Eisen. Er ist dadurch mindestens so gesund wie sein Verwandter, der Knoblauch, ohne allerdings den Körpergeruch zu beeinflussen. Bärlauch ist wirksam gegen Gärungsprozesse im Darm, bei damit verbundenen Blähungen und krampfartigen Schmerzen. Er wirkt appetitanregend, galletreibend, cholesterinsenkend und gefässerweiternd. Die Hauptanwendungen sind Magen- und Darmstörungen, Appetitlosigkeit und Schwächezustände.

Generell kräftigt Bärlauch den Körper und soll zur Entschlackung beitragen.

½ Portion CHF 28.00 / Portion CHF 36.00

oder

Spargelgratin mit Olivenöl-Bearnaise (fleischlos)

Spargel enthält Vitamin E., und zu 90 Prozent besteht es er aus Wasser und enthält jede Menge Ballaststoffe, die für eine ausgewogene Ernährung wichtig sind, Verstopfungen vorbeugen und den Körper entgiften helfen. Unscheinbar verborgen sind in den strahlend weissen, grünen oder violetten Stangen zudem das Mangelvitamin Folsäure und reichlich Vitamin C. Das stärkt ein funktionierendes Immunsystem, während Folsäure vor allem für Schwangere und Stillende gut ist. Ein ausgewogener Folat Spiegel senkt nämlich unter anderem das Risiko für Fehlgeburten. "Mit einem Pfund kann man einen guten Teil des Tagesbedarfs an diesen Vitaminen decken", erklärt die Ernährungsberaterin aus Tönisvorst. Als außergewöhnlichen Inhaltsstoff enthält Spargel die Asparaginsäure. Diese regt die Nierenfunktion an und wirkt dadurch entwässernd. Doppelt gut für die schlanke Linie sind die schmalen 85 Kilokalorien, die in 500 Gramm Spargel stecken. Ein perfektes Gemüse also für alle, die auf ihre Figur achten, vorausgesetzt sie überschweben die Stangen nicht mit kalorienreichen Soßen oder Butter

½ Portion CHF 20.00 / Portion CHF 28.00

Halbgefrorenes von Limetten und Thymian mit Erdbeeren

Jeder Caipirinha-Fan kennt sie: die Limette. Doch kann die Limette eigentlich mehr, als Cocktails verfeinern.: In der Küche beweist die Limette eine oft ungeahnte Vielfalt. Ausserdem stecken in Limetten zahlreiche Antioxidantien, welche die Abwehrkraft stärken, vor Herz- und Gefässerkrankungen schützen und sogar Krebs und Alzheimer vorbeugen können.

CHF 10.00

3- Gang Menü – CHF 58.00
4- Gang Menü – CHF 78.00

