

Lieber Gast,
schön, das Sie uns besuchen.

Wir kochen alles frisch, nichts kommt aus der Tüte.!!

Daher kann es bei unvorhergesehenem Zulauf, zu Wartezeiten kommen. Für manch einen, vielleicht ungewöhnlich ?
Wir tun unser Bestes, für höchst mögliche Qualität und Frische!
Reservierungen werden anderen Bestellungen vorgezogen, dennoch freuen wir uns über „Spontan“ - Besuche.
Wir bedanken uns für Ihre Geduld und wünschen Ihnen guten Appetit !!!

Vorspeisen

| | |
|--|-------|
| Leckere Tomatensuppe mit frischen Tomatenwürfeln | 4,90 |
| Bruschetta „spezial“ | 5,90 |
| geröstetes hausgebackenes Bio-Vollkornbrot mit Tomate, Knoblauch, Olivenöl, Kräutern und feinen Schafkäsewürfeln | |
| Hausgebackenes Bio-Knobi-Vollkom-Brot | |
| mit Knoblauch im Ofen gratiniert, an Salatecke | 5,50 |
| Gebackene Falaffel klein | 5,90 |
| an Joghurtsauce, einer Salatgarnitur und mit unserem Brot | |
| Gebackene Falaffel groß (als Hauptspeise) | 11,90 |
| auf großen bunten Salatteller mit unserem Brot | |
| Gefüllte Avocado | 6,90 |
| mit feinen frischen Gemüse in Sauce Vinaigrette, nett angerichtet | |

Das Mehl wird von uns frisch gemahlen und zu dem leckeren Komblumen - Brot, von mir liebevoll für Sie gebacken.

Salate

| | |
|--|---------------|
| Bunte Salatschüssel | 6,90 |
| mit viel frischen bunten Blatt - Salaten der Saison, eigenem Hausdressing, Tomaten, Gurken und mehr... | |
| Geschwenkte frische Stein-Champignons | 11,90 |
| mit Zwiebeln, frischen Kräutern, Knobi und nativen Olivenöl, auf frischem, großem, buntem Salatteller der Saison | |
| Bio-Putenbrust, gebraten in Streifen | |
| Fleisch aus kontrolliert biologischer Aufzucht, kurz <u>durch</u> gebraten auf großem buntem Salatteller | |
| | 14,90 |
| Echter gebackener griechischer Schafkäse | |
| aus der Pfanne, an buntem Salatteller der Saison | |
| | 12,90 |
| Komblumen-Salatplatte „Vielerei für Zwei“ | |
| eine Auswahl aus unserer Bratpfanne wie frische geschwenkte Champignons, gebackener Schafkäse und Falaffel auf viel buntem knackigem Salat | |
| | 24,50 |
| | -mit Bio-Pute |
| | 27,90 |

Hauptspeisen

Gemüseschnitzel 11,90

mit "fränkischem Gemüse allerlei" und gebratenen
Kartoffelstücken, davor Salaten der Saison
- lassen Sie sich überraschen

Rahm- Ragout Komblume 13,90

saftig, weiches Rindfleisch in lecker gewürzten
Rahm- Soße, mild pikant, angereichert mit buntem
Gemüse, auf grüne Tagliatelle

Gemüsetaccos scharf! 11,90

Gemüse in pikant - scharf gewürzter Tomatensauce, in
Taccoschalen gefüllt, mit Joghurtsauce überzogen und Fetawürfel
darauf, dazu Salatschüssel

Bauerschmaus Vegetarisch



12,90

gebratene Kartoffelscheiben, Gemüse, Zwiebeln
und viel Knoblauch mit hausgemachter Bio-Lebenswurst
zu bunter Salatschüssel

(damit unterstützen Sie unsere Freunde, die Lebensküche e.V. in Schweinfurt)


Bio-Putensteak „Curry“

15,90

Putensteak (Bio-Fleisch), gebraten, unter
frischer Ananas in Curry-rahm,
dazu ungeschälter Natureis, Salat

Senior Portionen gibt es für 1,50€ weniger, alle Speisen auch zum Mitnehmen,
bringen sie uns Ihr Töpfchen, Teller oder Ihre Schüssel.

Frische sonnengereifte Tomaten, 11,90
gefüllt mit Champignon, Schafkäse, frischen Kräutern und
feinen Zwiebeln, überbacken, an bunten Blattsalaten

Argentinisches Rumpsteak vom Angus Rind (280g-300g) 21,90
herrlich, zart, gebratenes Roastbeef,
auf Rotwein- Pfeffersauce des Hauses, 
zu gebratenen Kartoffelstücken und Salat,
auf Wunsch zwischen „englisch“ und „durch“ gebraten.

Griechisches Töpfchen 11,90
Paprika, Zucchini, Gemüse, Tomaten, Oliven
und Pepperoni in pikanter Tomaten-Kräutersauce,
mit griechischen Schafkäse im Töpfchen überbacken

Curry Töpfchen „Kornblume“ 11,90
buntes Gemüse mit frischer Ananas und Banane
in feiner Curry-Rahm-Soße, mit Käse im Töpfchen
überbacken, auf Wunsch auch würzig bis scharf

Vollkomspaghetti a la „Thomas“ 12,90
in zerlassener veg. Bio- Leberwurst geschwenkt, mit frischen
Tomaten, Paprika, Kräuter und 'ner kräftigen Note von Knobi,
mit Olivenöl abgerundet, dazu Salat
(damit unterstützen Sie unsere Freunde, die Lebensküche e.V. in Schweinfurt)

Käsespätzle, vollkom, hausgemacht
mit Zwiebel, Gemüse in Rahm und Käse überbacken,
dazu ein leckerer Beilagensalat 11,90

Senior Portionen gibt es für 1,50€ weniger, alle Speisen auch zum Mitnehmen,
bringen sie uns Ihr Töpfchen, Teller oder Ihre Schüssel.

