




...natürlich Essen & Trinken !



DE-ÖKO-006

Kreative, leichte
auch
vegetarische Küche
mit
mediterranen &
exotischen Einflüssen

- Vorwiegend Ofengerichte & Gratins, Pfannengerichte, Suppen, Kleines, Salate, Pizzen
- Berücksichtigen Sie die Saison-Gerichte auf der Extra-Tafel
- Zutaten weitgehend 
- Konventionelles ist immer dekariert
- Alles wird frisch zubereitet
- Berücksichtigung aller Unverträglichkeiten
- Die "Qual der Wahl": Bestellen Sie Extrateller und teilen Sie sich zwei oder mehrere Gerichte

Liebe Gäste,
willkommen in und an der hausbar – zum *natürlich* Essen & Trinken, zum Entspannen & Genießen, zum Feiern & Plaudern. Schön, dass Sie da sind!

Wir bieten Ihnen in unserer kleinen feinen Küche eine doch große Auswahl an einfachen, kreativen, leichten, saisonalen Gerichten – vegetarisch, vegan und natürlich mit Fleisch: vorwiegend Pfannengerichte, Ofengerichte & Gratins, Suppen, Salate, Pizza.

Die hausbar ist Bio-zertifiziert gemäß der EG-Öko-Verordnung:

Die Zutaten unserer Speisen stammen weitgehend aus kontrolliert biologischem Anbau (k.b.A.). Das Fleisch beziehen wir aus artgerechter Tierhaltung, Fisch meist aus MSC-zertifizierter nachhaltiger Fischerei oder Bio-Aqua-Zucht – und gerne bevorzugen wir Produkte aus der Region. (Ausnahmen s. Nächste Seite)

Was die Zubereitung betrifft: Wir benutzen keine Fertigprodukte und keine Geschmacksverstärker, arbeiten ohne Mikrowelle und Friteuse. Unsere Suppen und Soßen bereiten wir generell ohne Mehl zu – sind also glutenfrei. Bei anderen Unverträglichkeiten oder Allergien sprechen Sie uns bitte an – wir gehen gerne auf Ihre Bedürfnisse ein.

Auch bei Wein, Bier, Säften und anderen antialkoholischen Getränken servieren wir eine große Auswahl in Bio-Qualität – bieten aber auch alle Standardgetränke an; bei Kaffee, Tee und Kakao achten wir außerdem auf fairen Handel.

Aber bei aller Sorgfalt in Sachen Herkunft und Qualität geht es uns vor allem darum, dass Sie in der hausbar *einfach* lecker essen & trinken können.

Wir wünschen Ihnen eine gemütliche und genussvolle Zeit bei uns!
Ihre Corinna Trappe-Stieme & das hausbar-Team



DE-ÖKO-006



DE-ÖKO-006



Die hausbar ist Bio-zertifiziert gemäß EG-Öko-Verordnung.

Die Verwendung von ausnahmsweise konventionellen Zutaten aus z.B. logistischen Gründen kündigen wir farblich auf der dafür vorgesehenen Tafel im Lokal an!

Weiterhin unterscheiden wir zwischen:

1. Bio-Produkten: (Bio im Sinne zertifizierter Bio-Qualität nach der EG-Öko-Verordnung)
2. Nicht zertifizierten Produkten: (nicht Bio-zertifiziert im obigen Sinne, aber trotzdem nicht behandelt, z.B. auch Wildjagd, Wildsammlung, Wildfang) *gelbes Kreuzchen*
3. Konventionellen Produkten: immer unsere regionalen Umstädter Champignons, Calamares, evtl seltene Gewürze. *rotes Kreuzchen*

Speisen

Soweit möglich, bieten wir an: Seniorenportionen - i.d.R. Preis minus 2,00 €
sowie 'Handwerkerportionen' - i.d.R. Preis plus 2,00 € (Steak: plus 3,00 €)



Salate



DE-ÖKO-006

*Alle Salate mit Joghurtdressing, auf Wunsch mit Essig/Öl, Balsamico/Olivenöl
oder auch glutenfreiem Brot*

Hausbärchen

kleiner gemischter Salat mit Baguette (vegan mgl.) 4.00

Hausbar

gemischter Salatteller nach Saison mit Baguette (vegan mgl.) 7.50

Hausdame

Salatteller, zusätzlich mit gebratenen Champignons und Baguette (vegan mgl.) 9.50

Hausmann

Salatteller, zusätzlich mit Putenstreifen, Oliven und Baguette 12.50

Hausfreund

Salatteller, zusätzlich mit Schafskäse, Oliven, Pep. und Baguette 12.50

Hausfisch

Salatteller, zusätzlich mit Thunfisch, Garnelen, Oliven, Ei und Baguette 13.50



DE-ÖKO-006



Pizza



Pizzaböden wahlweise aus hellem Weizenteig oder Vollkornweizen

- oder glutenfrei:

*- *oder Rinderhackfleisch*

- jede Pizza mit zusätzlich Rinderhackfleisch:

plus 1.50

plus 2.00

Ares

Tomatensoße, Käse, Salami*

7.50

Pan

Tomatensoße, Käse, Salami*, Champignons

8.80

Zeus

Tomatensoße, Käse, gebr. Saisongemüse, Salami*, Champignons

10.50

Neptun

Tomatensoße, Käse, Knobli, Zwiebeln, Garnelen, Thunfisch

11.50



DE-ÖKO-006

Pizza Vegetarisch

Galatea

Tomatensoße, Käse

6.00

Penelope

Tomatensoße, Käse, Champignons

7.50

Gaja

Tomatensoße, Käse, gebr. Saisongemüse

8.80

Aphrodite

Tomatensoße, Käse, Schafskäse, gebr. Saisongemüse, Oliven

10.50

Tyche

Tomatensoße, Käse, Spinat-Schafskäse, Tomatenstücke, Sonnenblumenkerne

10.50



DE-ÖKO-006



Kleines



Portion Kalamata-Oliven <i>oder</i> Peperoni <i>oder</i> Dip <i>oder</i> Aioli mit Baguette	3.80
Kräuterknobiöl-Baguette aus dem Backofen	3.80
Mais-Chips mit Aioli <i>oder</i> Kräuterquarkdip <i>oder</i> Salsa	5.00
Ofenbratkartoffelteller mit Aioli <i>oder</i> Kräuterquarkdip <i>oder</i> Salsa	6.50
Portion gebratenes mariniertes Gemüse mit Kräuterquarkdip mit Baguette	6.50
Vorspeisenschälchen Dips, Feta, Handkäs/Käse, Oliven, Baguette	6.50
Haus-Kreation (VS-Teller für zwei Personen) Oliven, Peperoni, Dips, Schafskäse, Handkäs/Käse und Baguette	10.50
- mit zusätzlich Salami	12.50



DE-OKO-006

Ofengerichte & Gratins

Handkäsetöpfchen

überbacken auf gebratenem Saisongemüse, Zwiebeln, Knobi, Sonnenblumenkernen, dazu Baguette

7.50

Schafskäsetöpfchen

auf tomatisiertem gebratenem Saisongemüse, Kräuterknobiöl, dazu Baguette

8.50

Hackfleischgemüsetöpfchen

mit tomatisiertem gebratenem Saisongemüse, Kräuterknobiöl, Käsekruste, dazu Baguette

8.50

Garnelentöpfchen

mit gebratenem Saisongemüse und Kräuterknobiöl, dazu Baguette

8.50

Kartoffel-Gemüsegratin

mit gebratenem Saisongemüse, Champignons, Sonnenblumenkernen und Käse-Sesamkruste in pikanter Sahnesoße (vegan mgl.)

10.50

- mit zusätzlich Rinderhackfleisch

12.50



Tagliatelle-Gemüsegratin (glutenfrei mgl.: + 1.50) mit Saisongemüse und Kürbiskernen und Mozzarella-Käsekruste in Sahnesoße	10.50
- mit zusätzlich Rinderhackfleisch	12.50
Gefüllte Champignons (Champis aus konv. Anbau) mit Spinat-Schafskäse überbacken, dazu Salatbeilage und Baguette	10.50
Gegrillte Calamaresteile (konv. Bezug) in Kräuterknobiöl, dazu Aioli, Salatbeilage und Baguette	10.50

Pfannengerichte



DE-OKO-006

Mediterran gebratenes Saisongemüse dazu Ofenbratkartoffeln und Kräuterquarkdip	10.50
- mit zusätzlich Roastbeefstreifen	15.50
Gemüse-Tortellini in Sc. Provencial (tomat. Kräuterknobisoße)	9.50
Spätzlepfanne (hausgemachte Maisspätzle, glutenfrei) mit Spinat-Schafskäse Knobi, Kräuter der Provence, Tomatenstücken, Sonnenblumenkernen	10.50
Gemüse-Curry-Reispfanne vegan (mild, mittel, scharf, sehr scharf ?)	9.50
- mit zusätzlich Putenbruststreifen	14.50
- mit zusätzlich Garnelen	14.50



Wurst & Fleisch



Wiener Würstchen oder Rindswurst mit Senf und Baguette	4.00
Schweinebratwürstchen mit Senf und Baguette	4.50
Lammbratwürstchen mit Senf und Baguette	4.80
Schweinerückensteaks oder (ca. 180g) Putenbrustfilets mit Kräuterquarkdip oder Salsa, dazu Ofenbratkartoffeln	15.50
Rumpsteak (ca. 180g) mit Kräuterquarkdip oder Salsa oder Aioli und Ofenbratkartoffeln	18.90
- mit Dip, gebr. Zwiebeln/Champis und Ofenbratkartoffeln	20.90
- mit Dip, gebr. Gemüse oder Salat	20.90

Für extra frisch zubereitete Soße (Champignonrahm, Sc. Provencial, ...) anstelle der Dips berechnen wir extra 2.80
(Bei vollem Haus aus Platz- bzw. Zeitgründen evtl. nicht mgl. bzw. dann nur mit Vorbestellung!)



DE-ÖKO-006



Dessert



Obstsalat frisch zubereitet
mit Naturjoghurt

5.00

5.50

Eis

Pro Sorte (je nach Angebot)

2.00

Portion Sahne

0.40

Panna Cotta, hausgemacht (glutenfrei) mit Früchten, Sahne,
Likör oder Agavensirup

6.00

Früchtebecher

Vanilleeis mit frischem Obstsalat und Sahne

6.50

Extra-Dessert oder Kuchen

je nach Angebot

Für die Kleinen

Nach Möglichkeit variieren wir unsere Gerichte kindgerecht !



DE-ÖKO-006



Bier in Bio-Qualität bieten wir als Flaschenbier an.

Unser Faßbier
ist regionales (öko-test-sehr-gut) konventionell hergestelltes Bier.

Alle Säfte sind 100%-saft und in Bio-Qualität

Weine bieten wir an sowohl aus k.b.A.-Trauben (Bio), als auch regionalen
Umstädter Wein

Ebenso haben wir Standard-Getränke, wie Fanta und Coca-Cola im Angebot

Getränke



Mineralwasser

Azur-Quelle, spritzig	0,2l	1.50	0,4l	2.20	Flasche 1,0l	4.20
St. Leonhardsquelle medium oder still	0,2l	1.90	0,4l	3.30	Flasche 1,0l	6.20

Standard

Coca-Cola (konv., enth. Coffein, Phosphat, Farbst.)	0,2l	2.00	0,4l	3.50
Coca Cola light (")	0,2l	2.00	0,4l	3.50
Spezi (")	0,2l	2.00	0,4l	3.50
Sprite/Fanta (konv., Phos., Farbst.)	0,2l	2.00	0,4l	3.50

Spritziges



DE-OKO-006

Bionade Holunder, Litschi, Ingwer-Orange, Kräuter			0,33l	2.40
Bitter Lemon Bio-Zisch			0,33l	2.40
Guaranacola Bio-Zisch (enthält Coffein)			0,33l	2.40
Blutorange Bio-Zisch	0,2l	2.10	0,4l	3.70



DE-ÖKO-006



Säfte 100%

Apfelsaft	0,2l	2.00	0,4l	3.50
Orangensaft	0,2l	2.10	0,4l	3.80
Apfel-Mangosaft	0,2l	2.20	0,4l	4.00
Apfel-Kirschaft	0,2l	2.20	0,4l	4.00
Ananassaft	0,2l	2.40	0,4l	4.60
Apfel-Cranberrysaft	0,2l	2.40	0,4l	4.60
Grapefruitsaft	0,2l	2.40	0,4l	4.60
Apfel-Bananensaft	0,2l	2.40	0,4l	4.60
Apfelsaftschorle	0,2l	2.00	0,4l	3.50
Saftschorle	aus allen anderen Säften			wie der jeweilige Saft

Apfelwein pur/ süß/ sauer

0,25l 2.00 0,5l 3.60



Heisse Getränke

Transfair &



DE-OKO-006

Tasse Kaffee		2.00
Tasse Kaffee koffeinfrei (instant)		2.00
Espresso		1.90
Doppelter Espresso		2.80
Espresso Macchiato		2.00
Großer Kaffee		3.50
Cappuchino*		2.20
Milchkaffee*		2.80
Latte Macchiato*		2.80
Latte mit Sirup (Vanille, Caramel, Pfefferminz, Kirsch)		3.20
Tasse Getreidekaffee		2.00
Tasse Getreide-Milchkaffee*		2.80
Heisse Schokolade*		3.00
Lumumba Schokolade* mit Rum und Sahne		5.50
Heisse Milch mit Honig*		3.30
Heisse Zitrone	0,25l	2.20
Heisser Apfelwein mit Zimt	0,25l	3.00
Heisser Apfelsaft mit Zimt	0,25l	3.00
Heisser Orangensaft mit Zimt und Vanillesirup	0,25l	4.50
Glas Grog		4.20
Irish Coffee		4.80
Portion Sahne		0.40
* auch mit Sojamilch erhältlich	plus	0.30



DE-ÖKO-006



& Transfair

Tee



Darjeeling Schwarztee	2.10
Assam Schwarztee	2.10
Grüner Tee	2.10
Grüner Tee mit Jasmin	2.10
Grüner Engel Grüntee mit Kombucha und Holunder	2.10
Rooibos Natur oder Vanille	2.10
Pfefferminztee	1.80
Kamilletee	1.80
Kräutertee	1.80
Früchtetee	1.80
Ingwer-Zitronen Gewürztee mit Honig	2.40
Yogitee Klassik Gewürztee mit Milch* und Honig	2.40
Yogitee Sweet Chai Gewürztee mit Milch* und Honig	2.40
Yogitee Schoko Gewürztee mit Milch* und Honig	2.40
Yogitee Sweet Chili mit Milch* und Honig	2.40
Portion Honig	0.30



Bier

Darmstädter Pils <i>vom Fass (konv.)</i>	0,3l	2.20	0,4l	2.70
Darmstädter Hefeweizen hell <i>vom Fass (konv.)</i>	0,3l	2.20	0,5l	3.20

Flaschenbier:

Lammsbräu Edelpils <i>Ökobier</i>	teilweise	0,33l	2.40
Glutenfreies Lammsbräu <i>Ökopils</i>		0,33l	2,40
Jever Pils		0,33l	2.20
Umstädter Brauhaus Pils	DE-ÖKO-006	0,5l	3,50
Umstädter Brauhaus Export dunkel		0,5l	3,50
Darmstädter Hefeweizen dunkel		0,5l	3.20
Darmstädter Kristallweizen		0,5l	3.20
Lammsbräu Urstoff <i>Ökobier</i>		0,5l	3.50
Lammsbräu Hefeweizen hell <i>Ökobier</i>		0,5l	3.50

<i>Radler / Colabier</i>	0,3l	2.20	0,4l	2.70
<i>Russ: Limoweizen / Colaweizen</i>	0,3l	2.20	0,5l	3.20
<i>Bananenweizen / Grapefruitweizen</i>	0,3l	2,60	0,5l	3.80

Alkoholfreies Bier

Jever fun	0,33l	2.20
Lammsbräu <i>Ökopils</i>	0,33l	2.40
Darmstädter Hefe alkoholfrei	0,5l	3.20



(Wein aus k.b.A.-Trauben!)



Wein

Rotwein k.b.A.

Le Pavot Rouge klassischer französischer Landwein	0,1l	1.70	0,2l	3.30
Montepulciano Abruzzo fruchtbetont, trocken	0,1l	1.80	0,2l	3.50
Caballero de Mesasrubias Crianza 2006, trocken	0,1l	2.60	0,2l	5.00

Weißwein k.b.A.

Soave trocken leicht	0,1l	1.70	0,2l	3.30
Chardonnay trocken	0,1l	1.80	0,2l	3.50
<i>Weinschorle</i>	<i>0,2l</i>	<i>2.80</i>	<i>0,3l</i>	<i>3.80</i>

Rosé k.b.A.

Le Corbeau feinmundiger Südfranzose, trocken	0,1l	1.70	0,2l	3.30
--	------	------	------	------

Flaschenweine k.b.A.

Rioja Azabache 2006 trocken	0,75l	18.50
Chianti feinwürzig trocken	0,75l	17.50
Merlot schoko-beerig trocken (Walter Merk, Pfalz)	0,75l	19.50
Weißburgunder trocken (Walter Merk-Pfalz)	0,75l	18.50
Riesling Kabinett trocken fruchtig (Walter Merk-Pfalz)	0,75l	17.50
Pfälzer Rosé fruchtig-trocken (Walter Merk, Pfalz)	0,75l	15.50

Sekt

Tango, brut - k.b.A.	Glas 0,1l	2.50	Flasche 0,75l	17.50
----------------------	-----------	------	---------------	-------



Umstädter Wein

Weine der Odenwälder Winzergenossenschaft (OWG), sowie vom Weingut Emmerich, letztere sind **Umstellungsweine!**
GLP = Goldene Landesprämierung

Weißwein

Umstädter Riesling QbA trocken (Emmerich)	0,1l	1.70	0,2l	3.30
Umstädter Müller Thurgau QbA halbtrocken (OWG.)	0,1l	1.80	0,2l	3.50
Umstädter Riesling Kabinett trocken (Emmerich)	0,1l	2.60	0,2l	5.00

Rotwein

Umstädter Odino Rotwein QbA trocken-fruchtig (OWG)	0,1l	1.80	0,2l	3.50
Umstädter Rotwein-Cuveé trocken (Emmerich)	0,1l	2.60	0,2l	5.00

Rosé/Weißherbst

Umstädter Spätburgunder Weißherbst trocken (OWG)	0,1l	2.30	0,2l	4.50
Umstädter Portugieser Weißherbst halbtrocken (OWG)	0,1l	2.30	0,2l	4.50

Flaschenweine

Umstädter Riesling Spätlese feinherb (Emmerich)	0,75l	19.00
Umstädter <u>Bio</u> -Johanniter Weißwein trocken leicht (OWG)	0,75l	20.00
Umstädter St.Laurent beerig trocken (Emmerich)	0,75l	18.00
Umstädter Regent "Gänsewein" Rotwein trocken GLP (Emmerich)	0,75l	22.00
Umstädter Rosé vom Regent trocken (Emmerich)	0,75l	17.00
Umstädter <u>Bio</u> -Spätburgunder Weißherbst trocken (OWG)	0,75l	20.00

Spirituosen

Martini bianco, doro, rosso	5cl	2.50	Edle Obstbrände Zwetschge,	2cl	3.00
Portwein Royal Oporto 10 y	5cl	2.50	Birne, Joh./Stach., Kräuter (Hans Fritsch, Habitzheim)		
Baileys	2cl	2.00	Grappa Cellini	2cl	2.50
Amaretto Disaronno	2cl	2.00	Veterano, span. Brandy	2cl	2.20
Batida de Coco	2cl	2.00	103 Osborne	2cl	2.20
Ramazotti	2cl	2.00	Remy Martin VSOP	2cl	3.00
Jägermeister	2cl	2.00	Jameson irischer Whisky	2cl	3.00
Averna	2cl	2.00	Jack Daniels Whisky	2cl	3.00
Fernet Branca	2cl	2.00	Glennfiddich Single Malt Whisky	2cl	3.50
Otzberg	2cl	2.00	Lagavulin Scotch Whisky, 16years	2cl	5.80
Malteser	2cl	2.00			
Linie Aquavit	2cl	2.50			
Pernod, Pastis, Absinth Tabu	2cl	2.50			
Ouzo	2cl	2.00			
Sambucca	2cl	2.00			
Tequila weiß mit Zitrone	2cl	2.20			
Tequila 100%Agave mit Orange	2cl	2.50			
Wodka Wyborowa	2cl	2.00			
Gin Bombay	2cl	2.50			
Barcadi Rum	2cl	2.00			



Longdrinks / Cocktails

Säfte & Früchte & Sahne: Bio-Qualität
außer Limetten: konventionell

Whisky-Cola	2cl	3.50
Barcadi-Cola	2cl	3.00
Campari-Soda	4cl	3.80
Spritz	Weißwein 0,1l, Aperol 2cl, Soda oder 0,1l Sekt, Aperol, Soda	4.50
Campari-Orange	4cl	5.00
Batida-Kirsch	4 cl	5.00
Wodka Orange	4cl	5.00
Cuba Libre	Havanna-Club 4cl, Limette, Cola	5.00
Caipirinha	Cacaca 5cl, Limette, brauner Rohrzucker	6.00
Tequila Sunrise	Tequila 4cl, Orangensaft, Grenadine	6.00
Pina Colada	Havanna-Club 4cl, Ananassaft, Kokossirup, Sahne	7.00
Hausbaronin	Havanna-Club 4cl, Baileys, Mangosaft, Cranberrysaft, Karamelsirup, Sahne	8.00

Alkoholfreie Cocktails

KiBa	0,3l	3.60
Apfelrinha	Apfelsaft, Limette, brauner Rohrzucker, Soda	5.00
Pina Virgin	Ananassaft, Sahne, Kokossirup	5.50
Kirschenkuss	Kirschsafft, Ananassaft, Zitronensaft, Kirschsirup	5.50
Mango Macchiato	Mangosaft, Cranberrysaft, Vanillesirup, Sahne	6.00