



Liebe geht durch den Magen...

Auch die Liebe zu einer Region und besonders die zur Ostseeküste hat schon immer die Sinne angeregt.

Erleben Sie die Küste mit all Ihren Sinnen...

Riechen Sie die Luft, spüren Sie die Wohltat für die Lungen und den gesamten Körper, berühren Sie das Wasser mit den Augen, mit den Händen, Füßen - auch ausserhalb der Badesaison...

Geniessen Sie die mecklenburgischen Speisen nach einem seelenreinigenden Strandspaziergang im Winter und lassen Sie die Zeit, Zeit sein...

Lassen Sie es sich gut gehen, frei nach dem Spruch: „gutes Essen hält Leib und Seele zusammen“.

Mit unserem kulinarischen Angebot verfolgen wir den Wohlfühl-Gedanken über die Einzigartigkeit der Region und der landschaftlichen Reize hinaus.

Unsere Speisen sind geprägt durch die Verwendung regionaler BIO-Produkte sowie durch die kreative 5-Elemente-Küche, welche ganzheitliche, wohlschmeckende Gerichte für Sie bereithält.

Besondere Berücksichtigung findet bei uns die Verwendung regionaler und saisonaler Kräuter aus unserem hofsiegigen Kräutergarten. Die Gemüse kommen vom ortsansässigen BIO-Gemüsehof Bastorf.

Geniessen Sie unser vielfältiges Angebot und empfehlen Sie uns gerne weiter !

Ihre Familie Wutschik

SUPPEN

Kartoffelsuppe Mecklenburger Art € 3,20
Unsere Spezialität aus dem Kartoffelland



Tomaten-Basilikum Suppe mit Reis € 3,20
FrISChe, wohlschmeckende Tomatensuppe (5-Elemente Speise)

Seemannseintopf in großer Terrine € 8,40
Herzhafter Eintopf mit saisonalem Ostseefisch – auch als Vorpeise für 2 Personen

Soljanka mit Sahne und Brot € 3,00
Klassische süß-saure Vorspeise

* * * * *

SALATVARIATIONEN

Alle Salate werden frisch für Sie zubereitet und stammen weitestgehend aus biologischem Anbau - grösstenteils sogar direkt aus Bastorf !! Die grossen Salate sind werden mit Brotbeilage serviert. Sie wählen zwischen verschiedenen Dressings und Ölen.

Mittlerer gemischter Salat ⁽¹⁾ € 3,95

“Italienisch” € 5,65
Tomate, Mozzarella mit frischem Basilikum , Balsamico-Dressing und Brot ⁽¹⁾



Chicoreesalat € 6,80
Chicoreestreifen mit Obststückchen und Joghurt sowie Nüssen und Sanddornsauce

Balkansalat € 6,10
Gemischter Salat mit Schafskäse, Peperoni Oliven und Knoblauchsauce ⁽¹⁾

Salat mit gebratenen Hähnchenbruststreifen € 7,10
Salatteller mit grünem Salat, Gurken, Zwiebeln, Tomaten, Hähnchenbruststreifen ⁽¹⁾



Salatteller „Bauerngarten“ (in der Gartensaison) € 6,90
Salate aus Bastorf und Kräuter aus unserem Bauerngarten und in Butter geschwenktem Gemüse. Saisonal und frisch aus Bastorf (unser Tipp!) mit Sonnenblumenkernen

FLEISCHGERICHTE



Rumpsteak mit Backkartoffel und Kräuter-Quarkcreme € 13,90

BIO-Rumpsteak (mind. 200g.) von der Rinderranch Zempow mit hiesigen Backkartoffeln und frischer Kräuter-Quarkcreme aus unserem saisonalen Angebot (ab dem 27.04.2006)

Putensteak mit Gemüseblinis € 9,70

Saftiges Putensteak mit Tomaten belegt und mit Käse überbacken.

Dazu servieren wir Gemüseblinis und Salatbeilage

Lammhüftsteak in feiner Rotweinsauce € 11,70

... und Reistimbale aus thailändischem Jasmin-Duftreis (5-Elemente Speise)



Rindergeschnetzeltes mit Champignons € 10,80

Mit Bio-Reis (5-Elemente Speise) – ab dem 27.04.2006

Die Bastorfer BIO – Küche:

Essen was draußen wächst ! Die Saison bestimmt den Speiseplan und ernährt (nicht: füllt) damit den Körper. Die Frische der Salate und Kräuter entschlackt und befreit von winterlichen Lasten und erfrischt an warmen Frühlings- und Sommertagen. Die Kohlzeit und „fleischigere“ Speisen nähren den Körper für die kälteren Wintertage.



Mit dem **BIO-Siegel** garantieren wir für die Qualität, Frische und Genfreiheit unserer Speisen. Zusammen mit den BIO-Gemüsehof Bastorf und weiteren regionalen Produzenten bieten wir Ihnen ganzjährig leckere BIO-Speisen.

Alles BIO:

Alle Backkartoffeln, Nudeln, Reis. Die ausgewiesenen BIO-Speisen entsprechen in allen Zutaten den BIO-Richtlinien in Anbau und Zubereitung. Auch das Rindfleisch ist 100% BIO

VEGETARISCHE SPEISEN



Penne mit italienischem Gemüse € 10,85

(Vegane 5-Elemente Speise)

Großer Gemüsepuffer mit Blattspinat € 8,60

Hausgemacht und einzigartig. Beliebteste Speise 2005 !



Gemüsereis mit saisonalem und Bio-Gemüse € 10,60

(Vegane 5-Elemente Speise)

FISCHSPEISEN

Zanderfilet in einer Lauch – Senfsauce mit Reistimbale .. € 11,60

Spezialität der Küche und unsere Fisch-Empfehlung. (5-Elemente Speise)

Ostsee-Dorsch mit Zucchini und Wildreis € 10,90

Frische Speise, gesund und lecker (5-Elemente Speise)

Matjesfilet mit Bratkartoffeln € 8,90

Matjesfilet nach Hausfrauenart in großer Bratkartoffelpfanne

* * * * *

KARTOFFELSPEZIALITÄTEN

Jede dritte Kartoffel Deutschlands wird in Mecklenburg gepflanzt. So überrascht es nicht, daß wir Ihnen mit Erdäpfeln besonderer Qualität zahlreiche Speisen anbieten können.

Geniessen Sie unsere großen Bauernpfannen mit hausgemachten deftigen Bratkartoffeln mit Speck.

Große Bauernpfanne Bratkartoffeln mit 3 Spiegeleiern (1) € 7,00

Bauernpfanne mit Schweineschitzel € 9,70

Hamburger Schnitzel auf Bratkartoffeln in heißer Pfanne

Gutshofpfanne – für den Großen Hunger !!

3 verschiedenen Medaillons mit Bratkartoffeln und Marktgemüse € 12,50

*** 5 Elemente Speisen...**

... basieren auf der BIO-Qualität der Nahrungsmittel. Unter der Berücksichtigung der jeweiligen Saison. Durch die gezielte Auswahl der Zutaten und der Art des Kochens erfolgt eine Versorgung aller Körperorgane. Daher findet eine Harmonisierung des Stoffwechsels statt. In allen Speisen findet sich jedes Element (Holz, Feuer welche in der Gesamtheit den Stoffwechsel harmonisieren.

... erzeugen kein Völlegefühl oder Müdigkeit nach dem Essen, denn diese Ernährungsweise stärkt die Abwehrkräfte und gibt neue Energie!

... ermöglichen viel und gutes Essen bei dem man trotzdem abnehmen kann - durch einen höheren Anteil an Getreideprodukten (Element Erde). Auch Süßgelüste verschwinden nach einiger Zeit

Haben Sie Interesse an weiteren Informationen: Fragen Sie nach unserem 5 Elemente Plakat oder nehmen Sie an unseren Kochseminaren teil!

KINDER- "ECKE ":

<i>Alle Kindergerichte (für das erste Kind)</i>	€ 3,50
<i>die gleiche Speise für ein weiteres Kind:</i>	€ 2,50

Drei hausgemachte Kartoffelpuffer mit Apfelmus



Nudeln mit Tomatensauce

Der Klassiker – mit rein biologischen Produkten

Fischstäbchen mit Kartoffelpüree

Käpt'n Iglo lässt grüssen...

Warmer Milchreis mit Zimt und Zucker

... oder mit Apfelmus oder Kirschen

Spieleachen und Malutensilien finden Sie in dem Spieleschrank – Besuchen Sie auch unsere „Hasen-Kate“ hinter dem großen Spielplatz.

* * * * *

GETRÄNKE

<i>Mineralwasser, Glashäger Medium oder Still</i>	<i>0,2l</i>	€ 1,45
<i>Staatlich Fachingen - Heilwasser</i>	<i>0,2l</i>	€ 1,60
<i>Säfte von Elmenhorster Apfel, Orange, Kirsch, Banane, Multi</i>	<i>0,2 l</i>	€ 1,55
<i>Apfelschorle</i>	<i>0,2l</i>	€ 1,55
	<i>0,5 l</i>	€ 2,50
<i>Tonic, Ginger Ale, Bitter Lemon</i>	<i>0,25l</i>	€ 1,65
<i>Fanta (2,3), Cola (3, coffeinhaltig), Sprite</i>	<i>0,2 l</i>	€ 1,55
<i>Glas frische Milch (kalt oder warm).</i>	<i>0,2l</i>	€ 1,55

* * * * *

ALKOHOLISCHE GETRÄNKE

<i>Radeberger vom Faß</i>	<i>0,3 l</i>	€ 1,90
	<i>0,5 l</i>	€ 2,50
<i>Diebels Alt</i>	<i>0,3 l</i>	€ 1,90
<i>Schöffhofer Hefeweizen, Kristallweizen, Dunkel</i>	<i>0,5 l</i>	€ 2,60
<i>Clausthaler Alkoholfrei</i>	<i>0,3 l</i>	€ 1,90
<i>Alsterwasser / Diesel</i>	<i>0,3 l</i>	€ 1,80
	<i>0,5 l</i>	€ 2,50

SPIRITUOSEN

Rostocker Doppelkümmel (Mann un Fru)	2 cl	€ 1,80
Fischergeist (scharf 56%) Fishers Friend - brennend serviert	2 cl	€ 1,90
Wilthener Goldkrone - Weinbrand	2 cl	€ 1,60
.	4 cl	€ 2,60
Remy Martin	2 cl	€ 2,00

Außerdem servieren wir:

Nordhäuser Doppelkorn, Malteser Aquavit, Cognac, Whiskeys (Jack Daniels, Jim Beam), Vodka, Ouzo, Tequila, Baccardi-Rum, Amaretto, Sambuca, Jägermeister	2 cl	€ 1,80
.	4 cl	€ 2,90

WEINE

finden Sie in unserer separaten Weinkarte – fragen Sie uns !

SEKT

Hansesekt halbtrocken oder trocken	Piccolo	€ 3,20
.	Fl. 0,7	€ 11,75
Hansesekt „brut“ nach Champagnerart	Fl. 0,7	€ 24,20

* * * * *

SPEZIALITÄTEN

Sanddorn

...wächst bevorzugt auf den sandigen Gebieten der Ostseeküste und ist somit ein typisches Mecklenburger Produkt, ...ganz nebenbei: Sanddorn hat einen sehr hohen Anteil an Vitamin C und ist somit unser absoluter Gesundheitsrenner !!

Heißer Sanddornnektar - die Erkältungsprophylaxe	0,2 l	€ 2,75
Sanddornlikör Vol 20%	4 cl	€ 2,60
Sanddornwein	0,2 l	€ 3,60
Sanddorn-Milch Sanddorn mit Honig und Vanilleeis (ein Dessert !)	0,25l	€ 3,10
Löwenzahnblütenlikör.	2 cl	€ 2,00

Mecklenburger Löwenzahn geerntet auf Sommerwiesen, nach französischer Tradition verarbeitet.

Lebensmittelgesetz zu Kenntlichmachung von Zusatzstoffen:

1... Geschmacksverstärker 2... Konservierungsstoff 3... Farbstoff 4... Süßungsmittel