

# Woche 2

Montag

## Basische Naturküche

Basische Minestrone, Basilikum (Basilikum=antibakteriell, beruhigend)

Bandnudeln von gekeimtem Dinkel, Stangensellerie, Karotten und Mangold

Granatapfelsorbet mit Feigen

## Verwöhnpension

Knackige Salate

Antipasti

Carpaccio vom gebeizten Almochsen, Kapernmayonnaise, Rucola und Bergkäse von der Alpe Batzen vom Buffet

Tomatencremesuppe,  
Basilikum-Topfen-Nockerl

Zuger Lachsforelle, Zitronen- Risotto, eingelegte Zitrone und Bergkräuter oder

Sous vide gegarte Brust vom Wälder Hendel, Pfifferling-Rahmsauce, Grieß-Gnocchi, glasiertes Biogemüse oder  
Sauerkraut-Ziegenkäse-Quiche mit Apfel und Walnuss

Cheesecake mit roten Früchten oder  
Blauschimmelkäse, Chicorée, Pfeffer-Erdbeere

## Ketogen, „Low- Carb“

Knackige Salate

Antipasti

Carpaccio vom gebeizten Almochsen, Kapernmayonnaise, Rucola und Bergkäse von der Alpe Batzen vom Buffet

Tomatencremesuppe,  
Basilikum-Topfen-Nockerl

Zuger Lachsforelle, Ratatouille, eingelegte Zitrone und Bergkräuter

Sous vide gegarte Brust vom Wälder Hendel, Pfifferling, glasiertes Biogemüse

Granatapfelsorbet mit Feigen

## Vegan / Vegetarisch

Knackige Salate

Antipasti

vom Buffet

Basische Minestrone, Basilikum (Basilikum=antibakteriell, beruhigend)

Bandnudeln von gekeimtem Dinkel, Stangensellerie, Karotten und Mangold

Granatapfelsorbet mit Feigen



# Woche 2

Dienstag

## Basische Naturküche

Waldheidelbeeren-Rucola-Smoothie  
(Rucola=Vitamin C, Immunsystem)

Süßkartoffeln, wilder Brokkoli, Maulbeeren

Gegrillte Marillen, Preiselbeer-Eis, Granola

## Verwöhnpension

Knackige Salate  
Antipasti

Vitello Tonnato auf Ländle Art mit Bergschnittlauch  
vom Buffet

Kürbisschaumsuppe, Curry und Apfel

Gebatene Dorade, Radicchio-Couscous,  
oder

Rosa gebratener Kalbsrücken, Steinpilzrahmsauce,  
dicke Bohnen, Bergkäse-Ravioli  
oder

Spinat Nockerl, Walnuss Pesto, Heidelbeeren, Salbei

Mango-Pannacotta  
oder

Brie de Meaux mit Birne, eingelegter Zwetschge und  
Brioche

## Ketogen, „Low- Carb“

Knackige Salate  
Antipasti

Vitello Tonnato auf Ländle Art mit Bergschnittlauch  
vom Buffet

Kürbisschaumsuppe, Curry und Apfel

Gebatene Dorade, Radicchio, dicke Bohnen,  
Radicchio-Jus  
oder

Rosa gebratener Kalbsrücken, Steinpilzrahmsauce,  
dicke Bohnen, knuspriger Bergkäse

Gegrillte Marillen, Preiselbeer-Eis, Granola

## Vegan / Vegetarisch

Knackige Salate  
Antipasti

Waldheidelbeeren-Rucola-Smoothie  
(Rucola=Vitamin C, Immunsystem)

Süßkartoffeln, wilder Brokkoli, Maulbeeren

Gegrillte Marillen, Preiselbeer-Eis, Granola



# Woche 2

Mittwoch

## Basische Naturküche

Lauwarmer Reissalat, Wurzelgemüse (Reis=Vitamin B, Haut, Nerven)

Fenchel, Pilze, Safran, Blaubeere, Gerste

Nougat-Pralinen, Erdbeeren

## Verwöhnpension

Knackige Salate

Antipasti

Geräucherter Hirschschinken, Coleslaw, Brombeere vom Buffet

Kräftige Rindssuppe, Kräuterfrittaten, Bergschnittlauch

Confierter Lachs mit Ei, Creme-Spinat  
Pfifferlinge, rote Beete  
oder

Rinderschmorbraten, Wurzelgemüse, Lecher  
Bauernbrot-Schnitte  
oder

Veganes Gemüse-Curry mit Kichererbsen

Zwetschgen-Tarte mit weißem Schokoladeneis  
oder

Gereifte Österreichische Käsespezialitäten

## Ketogen, „Low- Carb“

Knackige Salate

Antipasti

Geräucherter Hirschschinken, Coleslaw, Brombeere vom Buffet

Kräftige Rindssuppe mit Ei und Bergschnittlauch

Confierter Lachs, Creme-Spinat  
Pfifferlinge, rote Beete  
oder

Rinderschmorbraten, Wurzelgemüse, Speck

Nougat-Pralinen, Erdbeeren

## Vegan / Vegetarisch

Knackige Salate

Antipasti

vom Buffet

Lauwarmer Reissalat, Wurzelgemüse  
(Reis=Vitamin B, Haut, Nerven)

Fenchel, Pilze, Safran, Blaubeere, Gerste

Nougat-Pralinen, Erdbeeren



# Woche 2

Donnerstag

## Basische Naturküche

Basische Kartoffelsuppe, Pilze (Kartoffel=beruhigt Darm, säurebindende Wirkung)

Feldsalat, hausgemachter Spinat-Tofu, geröstete Kerne, Quinoa, Olivenöl, Zitronensaft

Wassermelone, Buttermilch-Terrine

## Verwöhnpension

Knackige Salate  
Antipasti  
Sulz von Lecher Fischen  
vom Buffet

Fenchel-Karottensuppe, Ingwer, Zitronengras

Bodensee Felchen, Artischockenherzen, Orecchiette,  
Oliven-Tomaten-Vinaigrette  
oder

Getrüffelte Perlhuhnbrust, cremiger Lauch,  
knusprige Kartoffel-Croutons  
oder

Geschmorte weiße Zwiebel gefüllt mit Bulgur, Feta  
und Walnüssen

Tonkabohnen-Creme brûlée,  
Zwetschgen-Ragout und Rosmarin  
oder

Bergkäse von der Alpe Batzen,  
eingelegter Kürbis, schwarzer Pfeffer

## Ketogen, „Low- Carb“

Knackige Salate  
Antipasti  
Sulz von Lecher Fischen  
vom Buffet

Fenchel-Karottensuppe, Ingwer, Zitronengras

Bodensee Felchen, Artischockenherzen, Bohnen,  
Oliven-Tomaten-Vinaigrette  
oder

Getrüffelte Perlhuhnbrust, cremiger Lauch, ge-  
schmorter Kürbis

Wassermelone, Buttermilch-Terrine

## Vegan / Vegetarisch

Knackige Salate  
Antipasti  
vom Buffet

Basische Kartoffelsuppe, Pilze  
(Kartoffel=beruhigt Darm, säurebindende Wirkung)

Feldsalat, hausgemachter Spinat-Tofu, geröstete  
Kerne, Quinoa, Olivenöl, Zitronensaft

Wassermelone, Buttermilch-Terrine



# Woche 2

Freitag

## GRILLABEND

Ofenkartoffel, Pilze, Babyspinat, Blaubeerbalsam, Olivenöl

Zuger Forelle

6 Stück Garnelen am Spieß

Knuspriges Hendl in Joghurt, Zitrone und Kräuter  
mariniert

Lammspieß, Marillen-Salbei

Kalbsbratwurst aus dem Bregenzer Wald

Rib-Eye-Steak vom Almochen

Zartes Rindfilet vom Almochen

1kg Tomahawk Steak ab 2 Personen  
dazu servieren wir Ofenkartoffel,  
Sommergemüse, Pommes Frites  
und pikante Grillsaucen

Zum Abschluss gebackene Apfelringe mit Zimtucker und Vanilleeis



# Woche 2

Samstag

## Basische Naturküche

Grüner Spargel-Salat, Portulak, Radieschen  
(Portulak=Vitamin C, Zahnfleischentzündung,  
Kopfschmerzen)

Basischer Flammkuchen, Kürbis, Mangold, Mandeln,  
Cranberrys

Mandel-Panna Cotta, Bodensee-Erdbeere

## Verwöhnpension

Knackige Salate  
Antipasti  
Beef Tatar  
vom Buffet

Kartoffel-Lauch-Schaumsuppe

Gebratenes Forellenfilet, Rollgerste, Kürbis,  
eingelegte Zitrone  
oder

Kotelett vom Iberico, dreierlei Mais, eingelegte  
Zwetschgen, Kümmel-Jus  
oder

Hirse-Tofu-Laibchen, Mais, Zwetschgen

Heidelbeer-Joghurt-Törtchen, Schokoladen-Crumble,  
Zitronen-Sorbet  
oder

Rotschmier-Käse mit Birne und Traube

## Ketogen, „Low- Carb“

Knackige Salate  
Antipasti  
Humus, marinierte Hühnerspieße,  
Granatapfel, Ananas  
vom Buffet

Bergkäse-Schaumsuppe

Gebratene Garnelen, Wok-Gemüse, Banane,  
Curryschaum  
oder

Geschmorte Rindroulade,  
lauwarmer Krautsalat

Rhabarberkompott, veganes Vanille Eis

## Vegan / Vegetarisch

Knackige Salate  
Antipasti  
Humus,  
Granatapfel, Ananas  
Vom Buffet

Grüner Smoothie mit Brennessel  
(Brennessel=gut gegen Harn-, Nieren- und  
Gelenkleiden)

---  
Ziegenkäse Tarte, Blumenkohl, Sanddorn, Granola

---  
Rhabarberkompott, veganes Vanille Eis



# Woche 2

Sonntag

## Basische Naturküche

Geeiste Bohnencreme mit Pistou  
(weiße Bohnen=Eiweißlieferant, bindet Cholesterin)

----

Blumenkohl-Couscous, fette Henne, Mandeln,  
geräucherter Tofu

----

Basischer Fruchtsalat, Knusper-Müsli mit Erdmandel

## Verwöhnpension

Knackige Salate

Antipasti

Rote Beete Carpaccio, Räucheraal,  
Krenmousse  
vom Buffet

Enten-Consommé, Basilikumfrittaten, Tomaten

Gebratener Zander, grüner Spargel, Zitronensauce,  
Kichererbsen-Sticks  
oder

Hirschragout, Serviettenknödel, Pfifferlinge,  
Speckbohnen, Rotkraut  
oder

Quinoa-Laibchen, Marillen-Chutney

Tiramisu-Eierlikör-Torte, Bodensee-Erdbeeren  
oder

Roquefort, schwarze Nuss, eingelegte Zwetschgen

## Ketogen, „Low- Carb“

Knackige Salate

Antipasti

Rote Beete Carpaccio, Räucheraal,  
Krenmousse  
vom Buffet

Enten-Consommé  
Gemüse julienne

Gebratener Zander, grüner Spargel, Zitronensauce,  
Kichererbsen Sticks  
oder

Hirschragout, Pfifferlinge, Speckbohnen, Rotkraut

Basischer Fruchtsalat, Knusper-Müsli mit Erdmandel

## Vegan / Vegetarisch

Knackige Salate

Antipasti

Rote Beete Carpaccio, Krenmousse  
vom Buffet

Geeiste Bohnencreme mit Pistou  
(weiße Bohnen=Eiweißlieferant, bindet Cholesterin)

----

Blumenkohl Cous cous, fette Henne, Mandeln,  
geräucherter Tofu

----

Basischer Fruchtsalat, Knusper-Müsli mit Erdmandel

