

Woche 3

Montag

Basische Naturküche

Basischer Gemüse Eintopf
Mit Kichererbsen (Kichererbsen-halten
Blutzuckerspiegel niedrig)

Spitzkohl, rote Beete, Pastinaken Püree, Birne

Kürbis, Mandel, Topfen

Verwöhnpension

Knackige Salate
Antipasti
Hausgeräucherte Zuger Forelle, Pumpernickel,
Radieschen
Vom Buffet

Kräftig Hühnersuppe, Dinkelnudeln, junge Erbsen,
Karotten

Gebackener Donau Waller, Gurkengemüse, Toma-
ten-Ingwersud
Oder

Rindsgulasch „Fiaker Art“ Serviettenknödel
Oder
Kartoffelstrudel, Tomaten, Wildkräuter

Flaumiger Topfenknödel, Marillen Ragout
Oder

Bregenzer Wälder Bergkäse, violette Kartoffeln,
Sommertrüffel

Ketogen, „Low- Carb“

Knackige Salate
Antipasti
Hausgeräuchertes Forellenfilet
Radieschen Salat
Vom Buffet

Kräftig Hühnersuppe, junge Erbsen, Karotten

Gedämpfter Donau Waller, Gurkengemüse, Toma-
ten-Ingwersud
Oder

Rindsgulasch „Fiaker Art“

Kürbis, Mandel, Topfen
Oder

Bregenzer Wälder Bergkäse, Sommertrüffel

Vegan / Vegetarisch

Knackige Salate
Antipasti
Vom Buffet

Basischer Gemüse Eintopf
Mit Kichererbsen (Kichererbsen-halten Blutzucker-
spiegel niedrig)

Spitzkohl, rote Beete, Pastinaken Püree, Birne
Oder

Kartoffelstrudel, Tomaten, Wildkräuter

Kürbis, Mandel, Topfen



Woche 3

Dienstag

Basische Naturküche

Brennnessel-Schaumsuppe, Schüttelbrot
(Brennnessel=Schmerzstillend,
Entzündungshemmend)

Wok-Gemüse von Biogemüse,
Kichererbsen-Stick, Curry-Kokosschaum

Schokoladen-Chia Pudding mit Waldbeeren

Verwöhnpension

Knackige Salate
Antipasti
Rosa Kalbs Tafelspitz, Forellencreme, Spargel
Vom Buffet

Seeteufel-Bäckchen, weißes Spargelragout, Kapern,
Tomaten-Tramezzini
Oder

Hirschragout, Polenta Ravioli, Pfifferlinge,
Romanesco
Oder

Tagliolini, Spargel, Steinpilze

Bratapfelstrudel, Himbeersorbet, Vanillesahne
Oder

Roquefort, Birne, Preiselbeeren

Ketogen, „Low- Carb“

Knackige Salate
Antipasti
Geräucherte Entenbrust
Vom Buffet

Seeteufel-Bäckchen, weißes Spargelragout, Kapern,
Tomaten
Oder

Hirschragout, Pfifferlinge, Romanesco

Schokoladen-Chia Pudding mit Waldbeeren
Oder

Roquefort, Birne, Preiselbeeren

Vegan / Vegetarisch

Knackige Salate
Antipasti
Vom Buffet

Brennnessel-Schaumsuppe, Schüttelbrot

Wok-Gemüse von Biogemüse,
Kichererbsen-Stick, Curry-Kokosschaum
Oder

Tagliolini, Spargel, Steinpilze

Schokoladen-Chia Pudding mit Waldbeeren



Woche 3

Mittwoch

Basische Naturküche

Broccoli-Mandel Smoothie

Gefülltes Auberginen-Röllchen auf
Kartoffel-Basilikumcreme

Buttermilch Panna-cotta, Wachauer Marille, Grenola

Verwöhnpension

Knackige Salate

Antipasti

Geräucherte Entenbrust, Feigen, Radicchio
Vom Buffet

Französische Zwiebelsuppe,
Käsecroutons

Zuger Seesaibling, gebratene Salatherzen, Radies-
chen, Avocado
Oder

Rosa gebratener Kalbsrücken, Steinpilze, Bergkäse-
tascherl
Oder

Zucchini-Puffer, Erbsen-Rote Beete-Dipp

Espresso Parfait, Bananen-Sorbet, knusprige
Zimtblätter
Oder

Ziegenkäse aus dem Bregenzerwald, Frucht Chutney,
schwarze Nuss

Ketogen, „Low- Carb“

Knackige Salate

Antipasti

Geräucherte Entenbrust, Feigen, Radicchio
Vom Buffet

Französische Zwiebelsuppe,
gratiniert mit Käse

Zuger Seesaibling, gebratene Salatherzen, Radies-
chen, Avocado
Oder

Rosa gebratener Kalbsrücken, Steinpilze, junges
Gemüse

Buttermilch Panna-cotta, Wachauer Marille, Grenola

Vegan / Vegetarisch

Knackige Salate

Antipasti

Vom Buffet

Broccoli-Mandel Smoothie

Gefülltes Auberginen-Röllchen auf
Kartoffel-Basilikumcreme
Oder

Zucchini-Puffer, Erbsen-Rote Beete-Dipp

Buttermilch Panna-cotta, Wachauer Marille,
Grenola



Woche 3

Donnerstag

Basische Naturküche

Petersilien-Couscous Salat

Gefüllte Zucchini mit Hirse und Pilzen

Halwa Gadjar-Indisches Karotten Dessert

Verwöhnpension

Knackige Salate

Antipasti

Zuger Forellen Sülze, Kaviar, Sauerrahm

Vom Buffet

Petersilienwurzel-Cremesuppe,
Pifferlings-Pofese

Gebratener Wolfsbarsch, Radicchio-Risotto, junger
Mais
Oder

Hirschrücken im ganzen gebraten, Speckbohnen,
eingelegte Marillen, Grieß-Knöderl
Oder

Pifferlings-Omelette, Wildkräuter

Mille-feuille vom Rhabarber
Oder

Bergkäse, eingelegte Zwiebeln, schwarzer Senf

Ketogen, „Low- Carb“

Knackige Salate

Antipasti

Zuger Forellen Sülze, Kaviar, Sauerrahm

Vom Buffet

Petersilienwurzel-Cremesuppe,
Pifferlinge

Gebratener Wolfsbarsch, Radicchio, junger Mais,
Lardo
Oder

Hirschrücken im ganzen gebraten, Speckbohnen,
eingelegte Marillen

Halwa Gadjar-Indisches Karotten Dessert

Vegan / Vegetarisch

Knackige Salate

Antipasti

Vom Buffet

Petersilien-Couscous Salat

Gefüllte Zucchini mit Hirse und Pilzen
Oder

Pifferlings-Omelette, Wildkräuter

Halwa Gadjar-Indisches Karotten Dessert



Woche 3

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 Rindsfilet 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 3

Samstag

Basische Naturküche

Karotten-Zucchinisuppe mit Reismilch und Curry
(Curcuma=Blutreinigend, entzündungshemmend)

Artischocken, Pfifferlinge, heurige Kartoffeln,
Lorbeer, Tomaten, Frühlingszwiebeln

Vegane Zitronen-Tarte

Verwöhnpension

Knackige Salate
Antipasti
Beef Tartar
Vom Buffet

Weißer Spargel-Cremesuppe

Buttermakrele, Garnelenjus, Steinpilze, wilder
Broccoli
Oder

Geschmorte Lammkeule „Provencale“, Polenta-Gnocchi,
Artischocken, Oliven
Oder

Quinoa, Ziegenkäse, Gurke

Valrhona Schokoladen-Pudding,
rote Vanille-Paprika, Pistazien
Oder

Blauschimmel-Käse, Apfel, Rosmarin

Ketogen, „Low- Carb“

Knackige Salate
Antipasti
Beef Tartar
Vom Buffet

Weißer Spargel-Cremesuppe

Buttermakrele, Garnelenjus, Steinpilze, wilder
Broccoli
Oder

Geschmorte Lammkeule „Provencale“, Artischocken,
Oliven

Valrhona Schokoladen-Pudding, rote Vanille-Paprika,
Pistazien
oder

Blauschimmel-Käse, Apfel, Rosmarin

Vegan / Vegetarisch

Knackige Salate
Antipasti
Vom Buffet

Karotten-Zucchinisuppe mit Reismilch und Curry

Artischocken, Pfifferlinge, heurige Kartoffeln,
Lorbeer, Tomaten, Frühlingszwiebeln
oder

Quinoa, Ziegenkäse, Gurke

Vegane Zitronen-Tarte



Woche 3

Sonntag

Basische Naturküche

Löwenzahnsalat, gegrillte jung Karotten, Vogelmiere
(Vogelmiere=reinigend für Niere, Blut und Blase)

Ayurvedisches Kitchari mit Spinat, gelben Linsen und
Reis

Veganes Tofu Tiramisu

Verwöhnpension

Knackige Salate
Antipasti
Lachs Tartar, weiße Zwiebelcreme, Ingwer, Apfel
Vom Buffet

Mediterrane Tomatensuppe

In Bierteig gebackene Scholle, Kartoffelsalat, Radies-
chen, Kresse

Oder
Kalbsragout, Butter-Nockerl, junges Gemüse

Oder
Gemüse-Tofu-Strudel, Tomaten-Kompott

Joghurt-Schnitte, Cranberries, Zitronenmelisse und
Vanilleeis

Oder
Gereifte Käsespezialitäten aus Österreich

Ketogen, „Low- Carb“

Knackige Salate
Antipasti
Lachs Tartar, weiße Zwiebelcreme, Ingwer, Apfel
Vom Buffet

Mediterrane Tomatensuppe

Gedämpfte Scholle, Radieschen, Kresse, Spargel
Oder

Kalbsragout, junges Gemüse, Wachtelei

Veganes Tofu Tiramisu
Oder
Gereifte Käsespezialitäten aus Österreich

Vegan / Vegetarisch

Knackige Salate
Antipasti
Vom Buffet

Löwenzahnsalat, gegrillte jung Karotten, Vogelmiere
(Vogelmiere=reinigend für Niere, Blut und Blase)

Ayurvedisches Kitchari mit Spinat,
gelben Linsen und Reis
Oder
Gemüse-Tofu-Strudel, Tomaten-Kompott

Veganes Tofu Tiramisu

