

# Leichtigkeiten

## *Süppchen aus der Naturküche*

 TORSCHENKE und [www.Zitronengrassueppchen.de](http://www.Zitronengrassueppchen.de)

6,90 €

exklusiv in saisonalen Variationen für die TORSCHENKE kreiert von Ines Klose,  
begleitet durch frisches, selbst gebackenes Vollkornbrot  
tiereiweißfrei, glutenfrei

## *Carpaccio vom Rinderfilet*

11,90 €

mit geraspelttem Parmesan an würzigem Rucola  
glutenfrei

## *Atlantik-Gambas aus dem Wildfang*

18,90 €

mit Knoblauch und Kräutern in Olivenöl gebacken  
dazu frisches Salatbouquet mit hausgemachtem Dressing  
begleitet von frischem Brot und Aufstrich  
glutenfrei, laktosefrei

## *Tapas Espaniol*

23,90 €

spanische Variationen auf dem Rondel  
für 2 Personen  
Spezialitäten kalt & warm serviert  
glutenfrei

## *Torschenken-Tapas*

23,90 €

die deutsche Variante als „Brotzeit“ auf dem Rondel  
mit selbst gemachtem Obazda, verschiedenen Cremes, Heringsalat,  
eingelegten Gemüsen, luftgetrockneten Schinken und Hartkäse  
für 2 Personen  
Spezialitäten kalt & warm serviert  
glutenfrei

# Frish vom Markt

## Rohkost-Salatteller

Hauptspeise 15,90 €

Vorspeise 10,90 €

Blumenkohl-, Rote Bete, Brokkoli (wechselnde Sorten )  
gem. Torschenken-Salat (roter Mangold, Babyspinat, Rucola und vieles mehr)  
jahreszeitlich mit Bärlauch und Brunnenkresse  
mit Vollkornbrot und selbst gemachtem Butter-Aufstrich  
glutenfrei, tiereiweißfrei, auf Bestellung auch laktosefrei

## Griechischer Bauernsalat

Hauptspeise 12,90 €

Vorspeise 8,90 €

Tomate, Gurke, Peperoni, Schafskäse, Zwiebel  
mit Vollkornbrot und selbst gemachtem Butter-Aufstrich  
Salat: glutenfrei, auf Bestellung auch laktosefrei

## Rucola-Birnen-Salat

11,90 €

mit köstlichem Kürbiskernöl  
dazu selbst gebackenes Vollkornbrot und Aufstrich  
Salat: glutenfrei, laktosefrei, tiereiweißfrei

optional mit karamellisiertem Ziegenfrischkäse

14,90 €

glutenfrei

## Marktfrischer Salat mit Olivenöldressing

14,90 €

mit Papas Arrugadas (kanarische Kartoffeln)  
mit Mojo (kanarische rohe Sauce aus Gemüse)

glutenfrei, laktosefrei, tiereiweißfrei

mit an Olivenöl und Knoblauch gegrilltem Tintenfisch (Pulpo)

18,90 €

glutenfrei, laktosefrei

# natürlich fleischlos

-  *Grüne Berglinsen an karamellisiertem Ziegenfrischkäse* 14,90 €  
mit Rucola-Salat, Vollkornbrot und Aufstrich  
glutenfrei
-  *Pilze in Rahmsauce an frischen Kräutern* 13,90 €  
mit Reis-Käse-Plätzchen und TORSCHENKEN-Salat  
glutenfrei, tiereiweißfrei
-  *Grüne Bandnudeln* 12,90 €  
an Salbei-Käsesauce  
mit Grilltomate und gehobeltem Parmesan  
tiereiweißfrei
-  *Tagliarini mit Pinienkern-Pesto* 14,90 €  
mit Grilltomate, Rucola, gerösteten Pinienkernen,  
und gehobeltem Parmesan  
tiereiweißfrei
-  an gegrilltem Jacobsmuschel-Spieß 19,90 €
-  *Vollkornnudeln an Grünkern-Tomatensauce* 13,90 €  
mit Knoblauch, Basilikum und Schafskäse  
lactosefrei, auf Bestellung tiereiweißfrei
-  *Unsere Spezialität: Frischkorngericht* 6,90 €  
aus frisch geflocktem Getreide  
angereichert mit Obst der Saison, Nüssen und Sahne  
tiereiweißfrei, auf Bestellung auch laktosefrei

## ...oder doch Fleisch?

 *Zartrosa gebratene Entenbrust* 17,90 €

auf großem TORSCHENKEN-Salat  
mit 3 verschiedenen, hausgemachten Dressings  
dazu selbst gebackenes Vollkornbrot und Butter-Aufstrich  
glutenfrei, auf Bestellung auch laktosefrei

*Zartes Filet vom rosa Saibling* 17,90 €

rosa Filet aus den kalten Gewässern Islands  
an Pommery-Senf-Sauce mit gemischtem Wildreis  
dazu unser TORSCHENKEN-Salat mit hausgemachtem Dressing

glutenfrei

mit Papas Arrugadas und zweierlei Mojo

17,90 €

glutenfrei, laktosefrei

 *Lammcarré mit Kräutern aus dem Steinbackofen* 22,90 €

mit Papas Arrugadas und zweierlei Mojo

glutenfrei, laktosefrei

## Süße Augenblicke

 *Hausgemachtes Sanddorneis* 8,90 €

vollwertig mit Honig gesüßt, mit frischem Obst der Saison  
an Sanddornsoße und Sahne

tiereweißfrei, glutenfrei

 *Obstflammkuchen mit zartschmelzendem Vanilleeis* 9,90 €

mit frischem Obst der Saison an Honig-Creme-Frâiche

glutenfrei