

# Bio Restaurant Alte Schule



DE-ÖKO-006

Liebe Gäste!

Herzlich Willkommen im Bio-Restaurant „Alte Schule“

Mein Team und ich kochen für Sie überwiegend mit regionalen Produkten und bereiten diese immer frisch zu.

Die Lebensmittel sind frei von Gentechnik und Geschmacksverstärkern, was sich auf Ihr Wohlbefinden positiv auswirken wird.

Wir arbeiten mit den „guten alten“ Gewürzen und Kräutern, aber auch Neues und Außergewöhnliches binden wir in unsere Gerichte ein, um Ihre Geschmackssinne zu verwöhnen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit.

Mit gesunden Grüßen aus der Küche

Ihr Andy Greifert & Enrico Köpp  
(Küchenschef) (stellv. Küchenschef)



Unsere regionalen Lieferanten sind unter anderem:





Unsere Speisen sind  
zertifiziert von  
ABCERT AG  
DE-ÖKO-006

- Biolandhof Pauls - Obst und Gemüse aus Welt
- Friesische Schafskäserei Volquardsen aus Tetenbüll
- Fleischerei Thordsen aus Wanderup
- Biolandhof Görrisau - Gemüse aus Silberstedt
- Das Apfelschiff - Bio-Tafeläpfel aus Hollingstedt
- Gemüsehof Schütt aus Hillgroven
- Rohmilchkäserei Backensholz in Oster-Ohrstedt

## Vorspeisen & Suppen

appetizers & soups

Kartoffelsalat mit Olivenöl, getrockneten Tomaten  
gerösteten Pinienkerne, Kresse und Feldsalat    6,50€  
*potato salad with olive oil, dried tomatoes, roasted pine nuts, cress and corn salad*

Tetenbüller Schafskäse „Frischer Friesen“  
mit Rucolasalat, reduziertem Aceto Balsamico und Kartoffelrösti   7,50€  
*Tetenbüller sheep's cheese „fresh Frisian“ with rocket salad,  
reduced Aceto balsamico and hash browns*

Kräutergarnelen an Rahmtagliatelle mit Steinchampignons   8,50€  
*herbs prawn on cream tagliatelle with stone mushrooms*

Geschäumte Pastinakensuppe mit Sesam-Honig-Kürbis    6,00€  
*foamed parsnip soup with sesame-honey-pumpkin*

Kartoffelsuppe mit Blätterteig und Räucherlachsstreifen  6,50€  
*potato soup with puff pastry and smoked salmon stripes*

Auf Wunsch:



laktosefrei  
lactose-free



glutenfrei  
gluten-free



Vegan  
vegan

DE-ÖKO-006

Mit Liebe kochen... wenn wir eine Mahlzeit zubereiten, sei es für uns, für die Familie, Freunde oder Gäste, nehmen wir uns die Zeit und widmen uns ganz diesem Tun. Kochen wird so zu einer meditativen Handlung und unsere innere Haltung wird auch im Essen spürbar sein.



## Vom Lande

meat dishes / from the country

normale Port. / kleine Port.  
regular portion / small portion

„Lammkarree“    
gebraten oder vom Lavagrill mit Rosmarinsauce  
und Lyoner Kartoffeln mit sautierten Rosenkohlblättern  
„rack of lamb“ fried or grilled on the lava stone with rosemary sauce  
and potatoes lyonnaise with sauted leaves of the Brussels sprouts

26,90€ / 23,00€

„Rinder-Hüftsteak“    
gebraten oder vom Lavagrill mit Schokoladen-Pfeffersauce,  
Steinchampignons im Wirsingmantel und Kartoffelklößchen  
mit gerösteten Bockshornkleesamen  
beef sirloin-steak

25,00€ / 20,00€

fried or grilled on the lava stone with chocolate-pepper sauce, stone mushrooms  
in a savoy cabbage coat and potato balls with roasted fenugreek seeds

„Angler Sattelschwein“    
Kotelett gebraten oder vom Lavagrill mit Röstzwiebeln,  
gebratener Rote Beete und Pellkartoffeln gefüllt  
mit Wurzelgemüse und Schafskäse gratiniert  
cutlet from the pig's back "Angler Sattelschwein" fried or grilled on the lava stone with roasted onions,  
fried beetroot and potatoes in the jacket filled with root vegetables and sheep's chesse au gratin

19,00€ / 16,50€

Paniertes Schweineschnitzel in Butter gebraten  
mit saisonaler Gemüsevariation und Röstkartoffeln  
breaded pig cutlet fried in butter with seasonal varieties of vegetables and hash browns

18,00€ / 15,50€



DE-ÖKO-006

Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.



## Aus dem Wasser

*fish dishes / out of the water*

normale Port. / kleine Port.  
regular portion / small portion

Gebratene Lachstranchen im leichten Polentamantel    
mit Lemon-Currysauce, Wirsing und Kartoffelpüree  
fried tranches of the salmon in a light polenta coat  
with lemon-curry sauce,  
savoy cabbage and mashed potatoes

23,00€ / 19,00€

Filets vom Bachsaibling „Sous-vidé“    
gefüllt mit Kräutern und Zitronen-Carpaccio  
auf Lauch-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln  
*filet of the speckled trout „Sous-vidé“*  
*filled with herbs and lemon-carpaccio*  
*on field garlic carrots and salt potatoes*



21,00€ / 18,00€

## Vegan




*vegan*

„Rote Beete-Gnocchi-Pfanne“     
mit hausgemachten Kartoffelgnocchis, Apfelspalten und Meerrettichdip  
*„beetroot-gnocchi-casserole“ with homemade potato gnocchi, apple slices and horseradish dip*



15,50€ / 13,00€

Leicht gebratenes Herbstgemüse in würziger Sojasauce,    
mit gebratenem Räuchertofu und duftendem Basmatireis  
*slightly fried autumn vegetables in a spicy soy sauce with grilled smoked tofu and ambrosial basmati rice*

14,00€ / 12,00€

Kartoffel-Gemüse-Curry verfeinert mit Zimt und Sojacreme     
*potato-vegetables-curry refined with cinnamon and soy cream*

13,50€ / 11,50€

Würziger Gemüseeintopf von heimischem Gemüse    
mit frischen Kräutern und hausgebackenem Karotten-Wirsingbrot  
*spicy vegetable-stew made of regional vegetables with fresh herbs*  
*and homebaked carrot-soy cabbage bread*



9,00€ / 7,50€

Aber kein Genuss ist vorübergehend, denn der Eindruck, den er hinterlässt, ist bleibend...



DE-ÖKO-006

## Vegetarisch vegetarian dishes

normale Port. / kleine Port.  
regular portion / small portion

Rote Beete - Risotto an gebratenen Pastinaken    
und mit leicht geschlagener Oliven-Hollandaise gratiniert  
*beetroot risotto on fried parsnips and lightly beaten olive-hollandaise au gratin*

14,50€ / 11,50€

Tetenbüller Schafskäse gratiniert im Pumpernickelmantel,    
auf Rote Beete Glace, Sesam-Lauch-Gemüse und Kartoffelkrusteln  
*Tetenbüller sheep's cheese in a pumpernickelcoat au gratin,  
on beetroot glaze with sesame field garlic and potato crusts*

16,00€ / 13,00€

Deftige Wirsing-Nudelpfanne    
mit Tofu und Walnüssen  
*hearty savoy cabbage noodle casserole with tofu and walnuts*

14,00€ / 11,00€

### Einzigartiger Genuss unique indulgence

Pasta aus Holzfeuer geröstetem Hartweizen  
*pasta made out of durum wheat roasted on wooden fire*

- mit Rucola, Parmesan und reduziertem Aceto Balsamico  
*- with rocket salad, parmesan cheese and reduced aceto balsamico*

16,50€ / 14,00€





- mit hausgemachtem Kürbispesto und Feldsalat  
*- with homemade pumpkin pesto and corn salad*

17,50€ / 15,00€

DE-ÖKO-006

Aber kein Genuss ist vorübergehend, denn der Eindruck, den er hinterlässt, ist bleibend.

## Für unsere kleinen Biogäste for our little guests

- Milde Sorten vom saisonalem Gemüse mit Rahmnudeln    4,50€  
*mild sorts of seasonal vegetables with cream noodles*
- Paniertes Schweineschnitzel in Butter gebraten mit Pommes und Feldsalat 6,00€  
*breaded pig cutlet fried in butter with french fries and corn salad*
- Gebratene Fischstäbchen mit Möhren und Kartoffelpüree  6,00€  
*fried fish fingers with carrots and mashed potatoes*
- „Räuberteller“ ihr bekommt einen Teller  
und dürft von euren Eltern nehmen 0,00€  
*“robberplate” – you will get an empty plate and get to steal from your parent’s food*

## Unsere süße Seite our sweet side

- Marmoriertes Zimt-Schokoladenmousse  8,00€  
*marbled cinnamon-chocolate mousse*
- Gebackener Apfel im Sternen-Blätterteig,  
gefüllt mit Marzipan und Sultanas   7,50€  
*baked apple in stars puff pastry filled with marchpane and sultanas*
- Hausgebackenes Schokoladentörtchen    6,00€  
mit einer Tasse Kaffee oder Espresso  
*homemade chocolate tartlet with a cup of coffee or espresso*
- Birnen-Mandel-Crumble    6,00€  
*pear-almond-crumble*

DE-ÖKO-006

Das Süße zum Schluss für einen ausgewogenen Genuss...

Westerstraße 21 • 25832 Tönning • 04861 - 90 90  
info@biohotel - miramar.de • biohotel - miramar.de

Natürlich gesund