



# SELAMAT DATANG

Herzlich Willkommen in unserem Restaurant

## Frühstück & Omelettes

täglich von 9.00 – 13.30 Uhr

## Alle weiteren Speisen

11.30 – 22.00 Uhr

## DAS IST UNS WICHTIG

### Qualität & Verantwortung

- Eigenhändig zubereitete und verarbeitete Produkte
- Lebensmittel mit herausragenden Eigenschaften wie einem hohen Vitamingehalt, vielen Mineralstoffen oder Antioxidantien
- Die Verwendung von heimischen Lebensmitteln, um Transportwege zu verkürzen

### Verträglichkeit

Wir verwenden zum Garen unserer Speisen grundsätzlich reines Raps- oder Sesamöl. Bitte beachten Sie dies bei individuellen Unverträglichkeiten.

Would you prefer an English menu?

Please ask our staff, they will be happy to give you all information you are looking for, including an English menu.

# GUT ZU WISSEN

## Hausgemachtes

Burgersauce = klassische Mayonnaise mit Sushi-Essig, Soja-/Rapsöl, Olivenöl & Chipotle

Salsa = Tomate, Zwiebel, Chili, Gewürze, Soja-/Rapsöl, Olivenöl & Knoblauch

Dukkha = Gewürz aus Nüssen, Sesam, Kreuzkümmel, Paprika & grobem Meersalz

Kimchi = fermentierter Chinakohl, Zwiebel, Knoblauch, Zucker & Chili

Chennah = Frischkäse aus Kuhmilch

## Superfood

Viele unserer heimischen Lebensmittel haben einen vergleichbaren Wert an Vitaminen, Mineralstoffen und essentiellen Fettsäuren wie die sogenannten Superfoods aus Übersee. Aus diesem Grund finden Sie auf unserer Speisekarte neben interessanten Exoten auch altbekannte Lebensmittel, die ungeahnte

Kräfte bergen:

### Schwarze Johannisbeere vs Gojibeere

Vitamin C

### Heidelbeere vs Acaibeere

Vitamin C & Vitamin E

### Leinsamen vs Chiasamen

Kalium, Magnesium & Eiweiß

### Grünkern vs Quinoa

Eiweiß, Ballaststoffe & Kalium

### Kichererbse

Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe (Phytamine), Aminosäuren, L-Alanin

# ACH SO...

## Omega3/6 Fettsäuren

Salatdressings: hochwertiges Rapsöl mit feinen Säuren

Hanfamen: Gewächs aus den Tropen; knackig-nussig im Geschmack

## Vitamin B1, B2, B3

Okra: Malvengewächs aus Afrika; Bohnenaroma mit herb-würzigem Geschmack

## Kalium, Calcium, Eisen

Chayote: Kürbisgewächs der Azteken; frischer Geschmack, erinnert an Kohlrabi

## Calcium, Magnesium, Eisen, Vitamin B/C

Buchweizen: Schmeckt wie Getreide, ist aber keins; reich an essentiellen Aminosäuren, frei von Gluten und Weizenlektinen.

## Mineralien, Vitamin B/C, Folsäure, Kalium

Ringelbeete: Fuchsschwanzgewächs aus Italien; schmeckt leicht erdig & frisch

Jackfruit: Maulbeergewächs aus den Tropen; erinnert an Banane & Ananas

Aroniabeere: Rosengewächs aus Amerika; süß-säuerlich-herb im Geschmack



# SUPER FOODS

Folgende Gerichte zeichnen sich durch einen hohen Anteil an essenziellen Nährstoffen aus und sind teilweise glutenfrei, laktosefrei & vegetarisch/vegan:

## **Vitamin B Salat**<sup>e,g,h,j,k,m,5,11</sup>

Rote Bete, Birne, Ziegenfrischkäse, junger Salat,  
Wildheidelbeerbeerdressing & Nuss-Dukka

*13,80€*

## **vabali Smoothie Bowl**<sup>e,h,m</sup> vegan

Avocado, Banane, Babyspinat, Kokosmilch, Ahornsirup, Kokossplitter,  
Nüsse & Beeren

*9,80€*

## **Buddha Bowl**<sup>g,i,k,m</sup>

Rote Bete, Rotkohl, Apfel, Süßkartoffel, Rote Linsen,  
Tomate, Zwiebel, Chili, Chennah, Hagebutten-Chutney

*14,60€*



# FRÜHSTÜCK

täglich von 9.00 – 13.30 Uhr

## Energy Starter<sup>a,Hafer,e,f,h,k,m</sup>

Joghurt<sup>g</sup> mit frischen Blaubeeren & hausgemachtem Granola  
(auch laktose-frei möglich)

6,80€

## Buchweizenporridge<sup>h,m</sup> vegan

mit Apfel, Kokosmilch, Ahornsirup, Leinsamen & Buchweizenpops

6,60€

## Kleines Frühstück

Gekochtes Ei<sup>c</sup>, Appenzeller<sup>g</sup>, Schwarzwälder Schinken<sup>l,3,4,8</sup>,  
Butter<sup>g</sup> & Marmelade<sup>2,7</sup>, 2 Brötchen<sup>a,Weizen,c,e,g,m</sup>

6,80€

## Großes Frühstück

Gekochtes Ei<sup>c</sup>, Appenzeller<sup>g</sup>, Schwarzwälder Schinken<sup>l,3,4,8</sup>,  
französische Salami<sup>ja,e,g,h,i,k,3,6,8</sup>, Frischkäse<sup>g</sup>, Marmelade<sup>2,7</sup>, Nutella<sup>f,g,h</sup>,  
Butter<sup>g</sup>, Brot<sup>ta,Weizen,c,g,m</sup>, 2 Brötchen<sup>a,Weizen,c,e,g,m</sup> & Croissant<sup>a,Weizen,c,e,g,m</sup>

12,60€

## vabali Smoothie Bowl<sup>e,h,m</sup> vegan

Avocado, Banane, Babyspinat, Kokosmilch, Ahornsirup, Kokossplitter,  
Nüsse & Beeren

9,80€



# OMELETTES<sup>c,g,k</sup>

täglich von 9.00 – 13.30 Uhr

Zu allen Omelettes werden Brot<sup>a,Weizen,e,g,m</sup> & Butter<sup>g</sup> serviert.

mit Schnittlauch   
6,40€

mit Avocado, Paprika & geröstetem Chia<sup>h,m</sup>   
8,30€

mit Bergkäse<sup>g</sup>   
8,50€

mit Bergkäse<sup>g</sup> & Schwarzwälder Schinken<sup>l,3,4,8</sup>  
8,90€

mit Feta<sup>g</sup> & Spinat   
8,90€

mit Rauchlachs<sup>d,4</sup>  
8,90€



# VORSPEISEN & KLEINIGKEITEN

## Saté<sup>a,c,e,f,h,i,k,m,5,11</sup>

3 Hühnchen-Saté Spieße auf mariniertem Spitzkohl mit Erdnuss-Sauce,  
dazu Sommer-Kimchi & Papadam

8,90€

## Carpaccio<sup>c,e,g,h,j,k,m,5,11</sup>

Carpaccio vom Rind mit Sesamöl, Rucolasalat, Parmesan & Nuss-Dukkha

12,60€

## vabali Sandwich<sup>a,c,e,f,g,h,k,m,2,3,4,8</sup>

Fladenbrot mit gegrillter Putenbrust, Kräutersalat,  
Spiegelei, karamellisierter Ananas, Ziegenfrischkäse,  
dazu Seaweed & Süßkartoffelpommes<sup>1(E160 c,E100),E450,E500,E415,2,4,8,11</sup>

9,80€

# SUPPEN

## Ramen<sup>a,c,f,i,k,m</sup>

Japanische Nudelsuppe mit Rindfleisch, Soba-Nudeln, frischem Gemüse,  
Sojasprossen & Koriander

6,20€

## Tom Kha Gai<sup>ja,b,i,k,m</sup>

Thai-Kokos-Chicken Suppe mit Hühnchen, Shiitake Pilzen,  
Babyspinat & Spitzkohl

6,20€

## Indische Linsensuppe<sup>a,e,h</sup> vegan

mit Kokosrahm

6,20€



# SALATE

## vabali Salat<sup>e,f,h,j,k,m,5,11</sup>

Salat mit karamellisierten Nüssen & Aloe Vera Dressing  **vegan**

9,80€

wahlweise mit  
marinierter Hühnchenbrust

14,40€

gratiniertem Honig-Ziegenkäse<sup>g</sup> auf Pumpernickel<sup>a,Weizen,g,h</sup> 

15,80€

gegrilltem Rinderhüftsteak

17,40€

gegrilltem Lachsfilet<sup>d</sup>

18,20€

gebeiztem Tofu<sup>f</sup>  **vegan**

15,00€

## Lauwarmer Couscoussalat<sup>a,Weizen,c,e,f,g,h,i,k,l,m,1,2,4,5,6,7</sup>

mit Silberzwiebel, Paprika, getrockneter Tomate, Basilikum,  
Olive, Fenchel, roter Zwiebel, Nuss, roter Johannisbeere,  
Minze, Knoblauch & Sellerie, dazu Papadam

12,60€

mit 2 Gambas<sup>b</sup>

16,60€

## Gesäuerter Mienudelsalat<sup>a,e,f,h,i,j,m,5,11</sup> **vegan**

mit Avocado, Staudensellerie, karamellisierten Zwiebeln,  
Mango & karamellisierten Nüssen

11,80€

## Melonensalat<sup>b,e,g,h,j,m,5,11</sup>

Wassermelone, Feta, 3 gegrillte Gambas  
mit Zitronenmelisse & Ingwerdressing

14,80€



# HAUPTGERICHTE

## **Spicy Curry**<sup>a,f,h,k,m</sup> **vegan**

Chayote, Okra, China- & Spitzkohl, Karotte, Süßkartoffel, Paprika & Sprossen  
in Chili-Curry-Kokos-Rahm, dazu Chiareis

*13,30€*

## **Fischtrilogie**<sup>a,d,e,f,h,i,j,k,m</sup>

Dorade, Lachs & Butterfisch, Sprossengemüse<sup>i,k</sup>,  
Cherrytomaten & Erdnussauce,  
dazu Reis

*16,20€*

## **Peperoni-Pasta**<sup>a,b,c,d,e,g,m,j,l,1,2,4,5,8,10,11</sup>

mit gesäuertem Babyspinat, Frühlauch, frischen Tomaten,  
Zucchini & Parmesan

*13,60€*

dazu 3 Gambas

*19,60€*

## **Gebackene Süßkartoffel**<sup>g,2,4</sup>

aus dem Ofen, mit Chili-Hähnchen & Avocado-Schmand

*16,80€*

## **Rote Bete Bowl**<sup>a,f,h,i,j,k,m</sup>

mit Hackfleisch von Schwein & Rind, Mienudeln,  
Pilze, Apfel, Ingwer, Cherrytomaten, Chili & Orange

*16,80€*





# VABALI KLASSIKER

## **vabali Teriyaki**<sup>a,e,f,h,k,m,1</sup>

mit Hühnchen, Koriandergemüse, Erdnuss-Kokos-Sauce & Nüssen,  
dazu Mienudeln

*13,80€*

## **vabali Burger**<sup>a,Weizen,c,e,f,g,h,i,j,k,m,2,4,5,7,11</sup>

100% Rindfleisch (180g) Burgersauce,  
eingelegte Gurke, Tomate, Salat, geschmorte Zwiebel & Bergkäse,  
dazu Süßkartoffelpommes<sup>1(E160 c,E100),E450,E500,E415,2,4,8,11</sup>

*15,80€*

## **Burger vegetarisch**<sup>a,Weizen,c,e,f,g,h,i,j,k,m,1,2,4,5,7,11</sup>

Kichererbse, Broccoli, Blumenkohl, Burgersauce, Ziegenkäse,  
geschmorte Zwiebeln, eingelegte Gurke, Tomate,  
Salat & marinierter Ingwer,  
dazu Süßkartoffelpommes<sup>1(E160 c,E100),E450,E500,E415,2,4,8,11</sup>

*14,80€*

## **Black Salmon Burger**<sup>a,Weizen,c,d,e,f,g,h,i,j,k,m,2,4,5,7,11</sup>

Frisches, gegrilltes Lachsfilet mit Burgersauce,  
eingelegte Gurke, Rucola & Sojasprossen, dazu Salat

*16,20€*

## **Surf & Turf**<sup>b,d,f,h,i,j,k,m</sup>

Gamba & Rindersteak mit Kräuterdrillingen & saisonales Chiligemüse

*21,20€*



# DESSERT

## Sticky Coconut Rice vegan

mit Beerenkompott, frischem Obst & Kokossplittern

5,80€

## Marthaba Schokohumus<sup>a,c,e,g,h,l,m</sup>

Zubereitungszeit 10 Minuten

Kichererbsen, Kakao, Datteln, Mandelmilch,  
gebacken in Blätterteig, dazu Joghurteis & frisches Obst

6,80€

## Ofenfrischer Schokoladenkuchen<sup>a,c,e,g,h,m,1,2,7</sup>

Zubereitungszeit 10 Minuten

mit schmelzendem Kern im Glas gebacken,  
dazu Kirsch-Kardamom-Kompott & Schlagsahne

6,80€

## Obst Crumble<sup>a,e,g,h,m,1,2,7</sup>

mit Vanilleeis

täglich wechselndes Angebot

6,80€

## Kuchen & Brownies<sup>a,c,e,f,g</sup>

täglich wechselndes Angebot

4,50€

## Eis<sup>g</sup>

Joghurt, Vanille, Weiße Schokolade, Kokos, Mango,  
Ananas-Himbeer-Sorbet (vegan)

2,50€/Kugel

Wir stellen Ihnen gern Ihre Auswahl zusammen





# ALLERGEN- UND ZUSATZSTOFFKENNZEICHNUNG FÜR SPEISE- UND GETRÄNKEKARTE

**a** = Glutenhaltiges Getreide (z.B. Weizen)  
**b** = Krebstiere  
**c** = Ei  
**d** = Fisch  
**e** = Erdnuss/Nüsse  
**f** = Soja  
**g** = Milch oder Laktose  
**h** = Schalenfrüchte  
**i** = Sellerie  
**j** = Senf  
**k** = Sesam  
**l** = Sulfite & Schwefeloxid  
**m** = Lupinen  
**n** = Weichtiere

**1** = mit Farbstoff  
**2** = mit Konservierungsstoff  
**3** = mit Nitrat  
**4** = mit Antioxidationsmittel  
**5** = geschwefelt  
**6** = geschwärzt  
**7** = mit Süßungsmittel  
**8** = mit Phosphat  
**9** = gewachst  
**10** = mit Geschmacksverstärker  
**11** = mit Säuerungsmittel  
**12** = chininhaltig  
**13** = koffeinhaltig

 = vegetarisch

 **vegan** = vegan

Da wir ein lebensmittelverarbeitender Betrieb sind,  
können wir Kreuzkontamination nicht ausschließen.