



Leonhard's

Vegetarisches Bistro

Speisekarte

Alles auch zum Mitnehmen !



Wir bereiten alles so frisch wie möglich für Sie zu, ohne jegliche Zusatzstoffe und ohne weißen Zucker. Die Produkte kommen wenn möglich aus der Region und das zum größten Teil in hochwertiger **Bio-Qualität.**

Die meisten **Backwaren** stellen wir aus **Dillheimer Bio-Dinkelmehl** selbst her. Dinkel, eine Urform des Weizens, ist sehr gut bekömmlich und enthält viel mehr wichtige Vitalstoffe als andere Getreidearten.

Herkunft und Verarbeitung sind entscheidend für den Gehalt an Nährstoffen. Geben Sie uns bitte Zeit ihr Essen mit Sorgfalt zuzubereiten und nehmen Sie sich Zeit ihr Essen zu genießen.

Für Eilige und größere Mengen empfehlen wir die Vorbestellung.

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten beraten wir Sie gerne. Sprechen Sie uns an, damit wir ein passendes Angebot für Sie zusammenstellen können.

Unsere Verpackungen sind biologisch abbaubar.

Kaffee, Tee und viele Kaltgetränke kommen aus ökologischer Landwirtschaft und von Herstellern mit sozialem Engagement.

Wir unterstützen gerne soziale Projekte !

„Gesunde Ernährung ist für uns, wenn in einem Lebensmittel noch alles drin ist, was die Natur ihm mitgegeben hat.“

Michael Megerle - Topfruits Naturprodukt

Preise inklusive Mehrwertsteuer und Bedienung -
Druckfehler vorbehalten



Smoothies

Spezialität : Grüne Smoothies

Spinat mit Apfel oder Orange und Banane (je nach Jahreszeit)
auf Wunsch mit weiteren Zutaten (Joghurt, Nüsse etc.)

Grüner Smoothie - pur (150 ml/250 ml)
- mit Zusätzen

2,20 € / 3,30 €
+ 1,10 €



Fruchtsmoothies (nach saisonalem Angebot) (150 ml / 250 ml)
aus ganzen Früchten frisch oder gefroren

2,20 € / 3,30 €

Frühstück ab 9 Uhr

Süßes Frühstück

3,30 €

Bio-Dinkel-Butter-Croissant mit Butter und
wahlweise Marmelade oder Honig vom heimischen Imker
und kleinem Obstsalat



Herzhaftes Frühstück

4,40 €

Dinkel- Brötchen (vom Bäcker oder selbstgebacken)
mit Butter, Tomatenbutter, Gouda und kleinem Karottensalat

Leonhards Frühstück

8,80 €

Dinkel-Bäcker-Brötchen und selbstgebackenes Dinkel-Quark-Brötchen
mit Butter, Tomatenbutter und Gemüseaufstrich, Gouda,
kleinem Karottensalat nach „Art des Hauses“, Apfel- oder O-Saft



Extras oder individuelles Frühstück

€

- | | | |
|--------------------------|--|-----------|
| <input type="checkbox"/> | Bio -Dinkel-Butter-Croissant | 1,60 |
| <input type="checkbox"/> | Vollkorn-Dinkel-Quark-Brötchen (selbst gebacken) | 1,10 |
| <input type="checkbox"/> | veganes Dinkel-Hefe-Brötchen
(selbst gebacken, auf Vorbestellung) | 1,10 |
| <input type="checkbox"/> | Butter | -,60 |
| <input type="checkbox"/> | vegane Butter | -,60 |
| <input type="checkbox"/> | Kokosöl | -,80 |
| <input type="checkbox"/> | Honig | -,80 |
| <input type="checkbox"/> | Marmelade (nach Tagesangebot) | -,80 |
| <input type="checkbox"/> | herzhafte Aufstriche (nach Tagesangebot) | -,80 |
| <input type="checkbox"/> | 2 Scheiben Gouda | 1,10 |
| <input type="checkbox"/> | Kleine Portion Karottensalat nach Art des Hauses
mit Sesam und keimten Linsen | 1,10 |
| <input type="checkbox"/> | Natur-Joghurt mit Agavendicksaft gesüßt | 2,20 |
| <input type="checkbox"/> | Natur-Joghurt mit frischen Früchten / Müsli-Crunch | 4,40 |
| <input type="checkbox"/> | Orangensaft | 1,80 |
| <input type="checkbox"/> | Apfelsaft | 1,80 |
| <input type="checkbox"/> | Frucht-Smoothie (nach Tagesangebot) | 2,20/3,30 |

□ grüner Smoothie (Spinat/Apfel)

2,20/3,30

belegte Brötchen

Bäcker-Dinkel-Brötchen aus 100% Dinkel
oder

Vollkorn-Dinkel-Quark-Brötchen
selbst gebacken zu 100% aus selbst gemahlenem
Dillheimer Bioland-Vollkorn-Dinkel



Käse - Brötchen

ein Brötchen mit hauseigener Mayo, Salat und jungem Gouda

€
2,20

Garten - Brötchen

ein Brötchen mit hauseigener Mayo, Salat und Karottensalat
nach „Art des Hauses“ (mit Sesam und gekeimten Linsen)

2,20

Tomaten - Brötchen

ein Brötchen mit selbstgemachter Tomatenbutter, Salat und Tomate

2,20

Kombinationen aus verschiedenen Belägen

+ 1,10

Salate und Beilagen

Verschiedene Rohkostsalate, Kartoffel-, Nudel- oder Reissalat
nach Tagesangebot aus der Vitrine
pro Portion

ab 4,40 €

Alle Salate sind miteinander kombinierbar.
Bei der Menge richten wir uns nach Ihren Wünschen.

Dazu empfehlen wir:

Selbstgemachte vegetarische Bratlinge

aus Gemüse, Linsen, Dinkel, Hirse und Vielem mehr
Lassen Sie sich vom Tagesangebot überraschen

3,30 €



Mai 2017

natürlich
frisch



Warmes Mittagsangebot ab 12 Uhr

Selbstgemachte Suppen nach Tagesangebot (s. Wochenplan) 3,30 €
dazu ein Dinkelbrötchen ihrer Wahl +1,10 €



Pfannen- und Tellergerichte
saisonal und nach Tagesangebot
(s. Wochenplan) ab 6,60 €



Selbstgemachte vegetarische Bratlinge
aus Gemüse, Linsen, Dinkel, Hirse und Vielem mehr
Lassen Sie sich vom Tagesangebot überraschen

mit Dip 3,30 €
mit Dip und kleinem Salat 6,60 €
mit Dip und buntem Salatteller 8,80 €
im Dinkelbrötchen als Burger 6,60 €

„Leonhards Burger“
Burger mit selbstgemachten Bratlingen nach Tagesangebot 6,60 €

„großer Leonhards Burger“
große Bio-Gemüsefrikadelle im Dinkelbrötchen 8,80 €

Herborner Teller - so bunt wie das Leben

3 verschiedene Portionen vom Tagesangebot 9,90 €

4 verschiedene Portionen vom Tagesangebot
(zum Probieren auch für zwei Personen) 12,00 €

Wir richten uns nach Ihren Wünschen.

Süßes nach Tagesangebot aus der Vitrine

Wir backen zu 100% aus selbst gemahlenem
Dillheimer Bioland-Vollkorn-Dinkel
Weinstein-Backpulver und Natron oder Hefe

Wir verwenden keine Gelantine.

Wir süßen nur mit braunem Zucker und Datteln.



Selbstgebackene Muffins/Cupcakes

Selbstgebackene Kuchen / Torten

Konfekt aus Datteln und Nüssen

Nachspeisen kreieren wir gerne
aus Joghurt, Nussmilch, Backwaren
und Früchten nach saisonalem Angebot

Oder genießen Sie unsere Spezialität:

Cashew-Kakao - warm oder kalt

aus Cashewkernen und reinem Kakaopulver
nur mit Datteln gesüßt -
dem „Milchkakao“ zum Verwechseln ähnlich,
aber laktosefrei und sehr lecker
mit vielen guten Nährstoffen 😊



Über Allergene und Inhaltsstoffe können Sie sich gerne bei uns persönlich
oder durch einen Blick in den Informationsordner informieren.

Unsere hausgemachte Mayonnaise ist vegan !
(aus Rapsöl, Sojamilch, Senf, Johannisbrotkernmehl, Essig)



Die exclusive Rösterei im Marburger Land *ökologisch - sozial - fair*

Die Rösterei in Kehna ist die älteste Bio-Rösterei Hessens. In handwerklicher Tradition werden hier die extra handverlesenen Kaffeebohnen im schonenden Langzeitröstverfahren zu aromatischem Röstkaffee weiterverarbeitet.

Die DeKene-Rösterei ist Teilbereich der Gemeinschaft in Kehna, ein inklusives Projekt, in dem Menschen mit Behinderung leben und arbeiten.



Bio-Kaffee von der ältesten Bio-Kaffeerösterei Hessens

auch zum Mitnehmen

(-,10 € Kaffee-Bonus für Verwendung des eigenen Bechers)

Espresso	1,80 €
Kaffee klein	1,80 €
Kaffee groß	2,40 €
Cappuccino	2,40 €
Milchkaffee	2,60 €
Latte Macchiato	2,80 €

Espresso affogato 3,30 €
Doppelter Espresso mit einer Kugel Vanilleeis

Alle Kaffeesorten bereiten wir auch zu mit (Extras + -,50 €)

entkoffeiniertem Bio-Kaffee

Bio-Getreidekaffee

Bio-Lupinenkaffee

wahlweise auch mit Soja- oder Hafermilch

Ausgewählte Bio-Tee-Sorten (s. nächste Seite)

Glas Tee (zum Mittagstisch) 2,40 € (1,80 €)

Spezielle Sommer-Angebote 3,30 €

Cashew-Kakao (ohne Kuhmilch und Zucker, nur mit Datteln und Cashew-Kernen)

Folgende Getränke empfehlen wir mit Hafermilch zu probieren

Carob-Kakao (Carob ist Johannisbrot, eine Alternative zum Kakaopulver)

Sonnenfeuer (ein anregendes würziges Getränk - wenn draußen die Sonne fehlt)

Chai (in den Sorten Classic, Vanille, Zuckerfrei)



TEA EXCELLENCE SINCE 1823

Sorgfältig hergestellte Blatttees. Sie stecken in einem eigenen großen Netz aus umweltfreundlichen Naturfasern, in dem sie sich beim Aufgießen zu voller Größe entfalten und damit ihren individuellen Geschmack abgeben. Zusätzlich ist der LeafCup® noch einzeln in Folie verpackt, so behält er sein individuelles Aroma.

Darjeeling Summer Gold

Sommerpflückung mit dem typischen Darjeeling-Bouquet (100% schwarzer Tee)

Wellness

Rooibos mit anregenden Kräutern, diemunter stimmen

(Rooibusch, Anis, Fenchel, Krauseminzeblätter, Orangenschale, Zimtstückchen, Brombeerblätter, Zitronengras)

Bergkräuter

Duftig, würzig und frisch wie Morgenluft in den Bergen

(Zitronenmelisse, Anis, Koriander, Thymian, Spitzwegerich, Apfelminze, Scharfgarbe, Ringelblumenblüten)

Ayurveda Herbs & Ginger

Hocharomatischer Kräutertee voller Energie und Frische

(Ingwer, Anis, Fenchel, Süßholzwurzel, Zitronengras, schwarze Pfefferkörner, Zimtstückchen, Kamillenblüten, süße Brombeerblätter, Rosenblüten, Zitronenverbene)

Ayurveda „Stay in Balance“

Hocharomatischer Kräutertee voller Energie und Frische

(Dattelstückchen, Bockshornklee, Kakaoschalen, Zimtstückchen, Zitronenverbene, Holunderblüten, Kokosflocken, Salbeiblätter, Brombeerblätter, Lavendelblüten)

Ayurveda „Keep on Going“

Hocharomatischer Kräutertee voller Energie und Frische

(Rosmarin, Kardamom, Zimtstückchen, Salbeiblätter, Korianderblätter)

ChariTea

Wir machen Tees, wie sie sein sollten: aus besten Zutaten und fairem Handel. Von Fairtrade-Kooperativen in aller Welt beziehen wir biologisch angebaute Rohwaren. Für unsere Zutaten zahlen wir höhere Preise, als auf dem Weltmarkt üblich. So fördern wir eine gerechte, menschenwürdige Landwirtschaft.

ChariTea arabian mint

Apfelminze*(40%), Pfefferminze*(35%), Krauseminze*(25%)

ChariTea oriental nights

Apfelstücke*(35%), Zimt*(22%), Ingwer*(13%), Süßholzwurzel*(6%), Orangenschalen*(5%), Zichorienwurzel*geröstet, Gewürznelke* (4%), Sternanis*(2,5%), Rosenblüten, Koriander*(2%), Apfelaroma, Feigenfeinschnitt*(1%), Orangenöl*, Feigenaroma

ChariTea good night

Melisse* (29%), Salbeiblätter*(29%), Kamille*(28%), Lavendel*(8%), Süßholzwurzel*, Hopfen*

Kaltgetränke

Mineralwasser

€

St. Elisabethen (pur/medium)	0,25 l	1,80
St. Elisabethen (pur/medium)	0,75 l	2,90
St. Leonhards (Licht-/Sonnenquelle)	1 l	3,80

Limonaden

Fritz-Limo

Zitrone / Orange / Apfel-Kirsch	0,33 l	2,50
---------------------------------	--------	------

Fritz-Spritz

Bio-Apfel / -Rhabarber / -Trauben	0,33 l	2,50
-----------------------------------	--------	------

Fritz-Kola

normal / Kaffee / zuckerfrei	0,33 l	2,50
------------------------------	--------	------

LemonAid

Bio-Limette / -Maracuja / Mate	0,33 l	2,50
--------------------------------	--------	------

Besonderheiten

Acao - der Bio-Muntermacher (mit Quitte + Sanddorn + Zitrone + Guarana + Agavendicksaft)	0,25 l	2,50
--	--------	------

Kokoswasser (Dr.Goerg)	0,25 l	2,50
-------------------------------	--------	------

Bio-Bier

Neumarkter Lammsbräu in den Sorten Edel-Hell / Edelpils ‚Zzzisch‘ / Dinkel / Weißbier Hell alkoholfrei / Dunkel alkoholfrei	0,33 l	2,50
--	--------	------

Weinhaltige Bio-Getränke zum Einführungspreis

Havelwasser Rosé - prickelnd (aus Bioland Roséwein + Birnensaft)	0,25 l	2,90
--	--------	------

Der Name „Leonhard“

Bei Suche nach einem Namen für ein vegetarisches Bistro gleich neben dem **Leonhards Turm**, dem jüngsten Turm der Stadtbefestigung Herborns, lag es nahe, sich mit der Bedeutung des Namens zu beschäftigen.

Die **Stadtführer** erzählen auf Ihren Führungen zwei Versionen:

Die eine Version ist eine Sage über einen Herrn, der im angrenzenden Haus des Turms gewohnt haben soll,

und die andere bezieht sich auf **Leonhard von Limoges**, den **Schutzpatron des Viehs**, insbesondere der Pferde.



Er wird auch Leonhard von Noblat genannt. Diesen kleinen Ort Noblat, gibt es noch heute in Frankreich. Sein Gedenktag ist der 6. November.

Damit stand der Name des Bistros fest, denn welcher Name könnte besser zu einem vegetarischen Bistro passen ?

Da „Leo“, der Löwe, in Herborn an vielen Stellen eine auftaucht, hier auch noch die Erläuterung aus dem Lexikon :

Herkunft und Bedeutung

Der Name stammt vom althochdeutschen le(w)o („Löwe“, altertümlich und poetisch auch „Leu“ genannt) sowie dem althochdeutschen harti („hart, kühn, mutig“) ab.

Auch das fanden wir passend, denn etwas Mut ist schon erforderlich, wenn man ein Bistro mit vegetarischem Angebot betreiben möchte.



Öffnungszeiten

Montag - Donnerstag 9 - 17 Uhr
Freitag 9 - 17 Uhr
Samstag im Sommer nur auf Anfrage

Frühstück von 9 - 11 Uhr
warme Gerichte ab 12 Uhr

Zu allen anderen Zeiten öffnen wir nach Vereinbarung für angemeldete Gruppen und Veranstaltungen.

Jeweils am 3. Dienstag des Monats (also auch am 18. April) um 19 Uhr findet im Bistro ein Veggie-Stammtisch statt. Wer Interesse am Erfahrungsaustausch hat ist herzlich eingeladen. Abendessen ist mit Voranmeldung möglich.

Der Gastraum kann für verschiedene Anlässe unterschiedlich gestaltet werden. Bitte sprechen Sie uns an, damit wir ein passendes Angebot erstellen können.

Bahnhofstraße 16 (am Leonhardsturm hinter dem Rathaus)

35745 Herborn

02772-5761070

www.leonhards-bistro.de oder in Facebook

