



*Herzlich
Willkommen im*

Grünen Restaurant

Wir freuen uns, dass Sie heute unser Gast sind!

Lassen Sie sich überraschen von unseren täglich wechselnden Gerichten aus der regionalen und internationalen vegetarischen Küche. Bitte entnehmen Sie die jeweiligen Menüs der beiliegenden Tageskarte.

Wir bieten Ihnen auf der Tageskarte jeden Tag mindestens ein veganes Menü an.

effulgence  waves®

Suppen

Tagessuppe € 2,-

Misosuppe

Traditionell wie in Japan € 2.50

Salate

Alle unsere Salate servieren wir mit unserer hausgemachten veganen Tofu-Kräuter-Vinaigrette.

Gemischter Haussalat

Blattsalate, Tomaten, Gurken, Karotten
(saisonale Variationen)

Klein € 2,-

Mittel € 4,-

Gross € 6,-

Tofu Salat

Gemischter Haussalat mit Bio-Tofu vom Grill

Mittel € 6.90

Gross € 8.90

Ensalada Mexicana

Gemischter Haussalat mit Naturreis,
Bohnenpüree, Salsasauce und gerösteten
Sonnenblumenkernen € 6.90

Tofu Fitness Teller

Gemischter Haussalat mit Naturreis
und Bio-Tofu vom Grill € 6.90

Salat Royal

Gebratenes Gemüse mit Tamari-Reis und Bio-Tofu
vom Grill auf einem Bett aus Blattsalaten
und Rohkost € 10.90

Tortilla

traditionell mexikanischer Weizenfladen gefüllt

La Salsa • Käse und Salsasauce € 3,-

Popeye • Blattspinat und Käse € 3.50

Los Tomatos • Tomaten und Käse € 3.50

Amigo Mio • Spinat und Schafskäse € 4.50

Tortillagericht komplett

Tortilla Ihrer Wahl mit Reis, Bohnenpüree
und Beilagensalat plus € 3.50

Burrito

Knusprige Weizen-Tortillarolle mit köstlicher Füllung
und Tofu-Kräutervinaigrette

El Gringo

Naturreis, Bohnenpüree, Käse, Tomaten,
Blattsalat und Salsasauce € 5,-

Il Verde

Blattspinat, Naturreis, Käse, Blattsalat
und Tomaten € 5.50

Vegano

Tagesgemüse, Naturreis, Blattsalat
und Tomaten € 6,-

Ensalada

Zweierlei Blattsalate, Gurken, Tomaten, Rohkost,
Bohnenpüree, Naturreis, Käse und gerösteten
Sonnenblumenkernen € 7,-

Spinaci

Blattspinat, Schafskäse, Naturreis, Blattsalat
und Tomaten € 6.50

Burritogericht komplett

mit kleinem gemischten Haussalat
oder Suppe plus € 2,-





Vegi-Hits

Stellen Sie sich Ihr eigenes Gericht zusammen,
über 1001 Variationen!

Gemüsekreation des Tages ❶ €3.50

Seitan ❶ aus der makrobiotischen Küche
Frisch hergestellt aus Weizenmehl, würzig mariniert,
serviert als Schnitzel, Geschnetztes, Gulasch
oder Vegi-Duck €4.-

Tofu-Auflauf „California“ €4.-

Bio-Tofu vom Grill ❶ €3.-

Getreidebratling ❶ €2.-

Falafel ❶
frittierte Taler aus pürierten Kichererbsen..... €2.50

Hummus ❶
Kichererbsen, Tahini, Olivenöl, Zitronensaft..... €2.50

Gefüllte Weinblätter ❶ €2.50

Bohnenpüree ❶
Kidneybohnen, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch,
frischer Koriander und Gewürze..... €3.-

Gebratene Kartoffeln ❶ €3.-

Naturreis ❶ €1.50

Tortillabrot ❶
Weizenfladen vom Grill €1.-

❶ Vegane Gerichte

Omelette

Hellas
2 Bio-Eier, Spinat und Schafskäse €5.50

México
2 Bio-Eier, Naturreis, Käse und Salsasauce €5.50

Mit kleinem gemischtem Haussalat
oder Tagessuppe €7.50

Mit kleinem gemischtem Haussalat
oder Tagessuppe und Kartoffeln €9.50

Vegetarische Speisen aus dem Orient

Orient-Wrap ❶
Weizenfladen gefüllt mit Falafel, Hummus, Schafskäse,
Reis, Blattsalate, Tomaten, Gurken, serviert mit
gefüllten Weinblättern und Beilagensalat..... €8.90

Orient-Teller ❶
Falafeltaler, Hummus, Schafskäse, gefüllte Weinblätter,
Oliven, Salatgarnitur und Fladenbrot

Mittel..... €7.90

Gross €9.90

Erfrischende Bio Säfte & Getränke

Bio Säfte

Bio-Apfelsaft naturtrüb	0.2l	€ 1.60
Bio-Apfelsaftschorle	0.2l	€ 1.60
	0.4l	€ 2.90
Bio-Orangensaft	Flasche 0.2l	€ 2.50

Bionade verschiedene Sorten

Orangen-Ingwer • Kräuter • Litschi • Holunder		
Flasche	0.33l	€ 2.30

Mineralwasser (Flasche)

Lebensquell still	0.33l	€ 1.60
Lebensquell medium	0.33l	€ 1.60

Frisch gepresste Säfte

Karotte	0.1l	€ 1.50
	0.2l	€ 2.50
Karotte • Apfel	0.2l	€ 3.–
Karotte • Apfel • Ingwer	0.2l	€ 3.–

Bier & Zisch

Malzbier Pinkus Ökobräu	0.33l	€ 2.30
Lammsbräu alkoholfrei.....	0.33l	€ 2.30
Ginger Life Ingwerdrink.....	0.5l	€ 3.–

Now Bio-Zitronenlimo	0.33l	€ 2.30
Now Bio-Guarana-Cola	0.33l	€ 2.30

Eine kleine Geschichte



Sri Chinmoy

Effulgence ist ein sehr **poetischer** Ausdruck aus dem Englischen, der als **'Glanz'** oder **'Glitzern'** übersetzt wird. Der Name **Effulgence-Waves** (glitzernde Wellen) stammt von dem spirituellen Lehrer, Dichter & Künstler **Sri Chinmoy**. Er war es, der uns 1994 dazu ermutigt und inspiriert hat, eines der ersten rein **vegetarischen Restaurants** in Heidelberg zu eröffnen.

Sri Chinmoy (1931-2007) stammt ursprünglich aus **Indien**, von wo aus er, nach vielen Jahren intensiver **Meditationspraxis**, nach New York übersiedelte, um seine spirituellen **Erfahrungen** mit den Menschen im Westen **zu teilen**.

Mehr über Sri Chinmoy finden Sie auf: www.SriChinmoy.org