

Gemüsegarten Pfalz

Geschmack und Frische haben im „Gemüsegarten Pfalz“ Tradition. Auf einer Anbaufläche von rund 15.000 Hektar wachsen im Herzen Deutschlands Saison für Saison über 250 frische Obst- und Gemüseerzeugnisse – angefangen bei „A“ wie Apfel und Artischocke bis „Z“ wie Zwetschge oder Zucchini.

Heute R wie
Rotkohl und P wie Petersilienwurzel

Saisonale Gemüse wie **Rote Beete (R)** und **Petersilienwurzel (P)** bieten zahlreiche Vorteile, sowohl für die Gesundheit als auch für die Umwelt. Diese Gemüsesorten sind insbesondere in der kalten Jahreszeit gut verfügbar, da sie in den Herbst- und Wintermonaten geerntet werden. Durch die regionale Verfügbarkeit müssen sie nicht weit transportiert werden, was den ökologischen Fußabdruck verringert und die Umwelt schont. Frische saisonale Produkte kommen zudem direkt nach der Ernte in den Handel, was sich positiv auf ihren Geschmack und Nährstoffgehalt auswirkt.

Rote Beete (R) ist ein echtes Nährstoffwunder: Sie enthält reichlich Folsäure, Kalium und Ballaststoffe, die die Herzgesundheit unterstützen und eine gute Verdauung fördern. Ihre Antioxidantien helfen, den Körper vor freien Radikalen zu schützen, und ihre natürliche Süße macht sie zu einem vielseitigen Bestandteil in der Küche.

Petersilienwurzel (P) ist weniger bekannt, aber genauso beeindruckend. Sie punktet mit einem hohen Gehalt an Vitamin C, Eisen und Magnesium, die das Immunsystem stärken, die Durchblutung fördern und die Muskelgesundheit unterstützen. Außerdem hat die Petersilienwurzel entzündungshemmende Eigenschaften und ist ein bewährtes Hausmittel bei Magen-Darm-Beschwerden.

Ein weiterer Vorteil von **R** und **P** ist ihre Vielseitigkeit in der Küche. **Rote Beete** lässt sich roh im Salat, als Suppe, im Ofen geröstet oder sogar als Zutat für Desserts verwenden. **Petersilienwurzel** verleiht Suppen, Eintöpfen und Pürees eine feine Würze und kann auch gebraten oder als Chips serviert werden. Ihre erdige Note harmonisiert wunderbar mit Kräutern und Gewürzen.

Der Verzehr von saisonalem Gemüse unterstützt lokale Bauern und fördert die regionale Landwirtschaft.

Da **R** und **P** nicht in beheizten Gewächshäusern gezüchtet werden müssen, spart ihr Anbau Energie und ist kostengünstiger.

Zusätzlich bieten beide Gemüsesorten eine lange Lagerfähigkeit, was sie ideal für den Winter macht. **Rote Beete** kann mehrere Monate gelagert werden, ohne an Nährwert zu verlieren, und **Petersilienwurzel** bleibt in einem kühlen, trockenen Raum ebenfalls lange frisch – perfekt für die Vorratshaltung.

Auch im heimischen Garten sind **R** und **P** ideale Kandidaten. Sie sind robust, pflegeleicht und gedeihen gut bei kühleren Temperaturen. Der eigene Anbau reduziert nicht nur die Transportwege auf null, sondern gibt auch die Gewissheit, dass keine Pestizide verwendet wurden.

Mit ihrem niedrigen Kaloriengehalt eignen sich beide Gemüsesorten hervorragend für eine kalorienbewusste Ernährung. Ihr hoher Ballaststoffgehalt sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl, was besonders beim Abnehmen hilfreich sein kann.

Rote Beete ist bekannt dafür, die Durchblutung zu fördern und den Blutdruck zu senken, wodurch sie einen wertvollen Beitrag zur Herzgesundheit leistet. **Petersilienwurzel**, insbesondere als Bestandteil von wärmenden Wintergerichten, liefert wichtige Mineralstoffe, die in der kalten Jahreszeit häufig fehlen.

In der traditionellen Küche haben **R** und **P** ihren festen Platz, aber auch in modernen Rezepten werden sie immer beliebter. Von Smoothies und kreativen Bowls bis hin zu veganen Braten oder sogar Süßspeisen – die Möglichkeiten sind nahezu grenzenlos.

Zusammenfassung:

Rote Beete und Petersilienwurzel bieten nicht nur gesundheitliche und ökologische Vorteile, sondern überzeugen auch durch ihre Vielseitigkeit und Langlebigkeit. Ob als farbenfrohes Highlight auf dem Teller oder als wärmender Bestandteil eines Wintergerichts – diese Gemüsesorten sind eine Bereicherung für jede Küche.


Unsere leichte und gesunde Ecke aus dem Pfälzer Garten


 kleiner Zupfsalat *enthält A1* 8,90
Blattsalate/Kresse/Kerne/Croutons 

Kräuter-Vinaigrette *enthält J, L*
Joghurtdressing *enthält J, I, G*

 Petersilienwurzelsüppchen 13,90
enthält A1, G, 14

Petersilienwurzel/Knoblauch/Schalotten/Rahm
Croutons/Scampi

 Pasta *enthält A1, C, G* 15,90
als Hauptgang 19,90
Wirsing/Rote Beete

 Geschmorte Petersilienwurzel 
enthält A1, 14 19,90
Parmesanschaum/Winterspinat

dazu wahlweise gegen Aufpreis
kleines Rinderfilet 15,90
drei gebratene Garnelen *enthält D* 8,90

Brot (die erste Runde geht auf uns) 3,90

Pasta

 Trüffel Pasta *enthält A1, C, G, 14* 28,90
Tagliolini/Trüffelsauce/Parmesan

Pasta Bolognese *enthält A1, C, G, 14* 18,90
Tagliolini/Hackfleisch/Tomatensauce/Parmesan

Upgrade your pasta
auf Rindercarpaccio 9,00
gebratene Putenstreifen 6,90
drei gebratene Garnelen *enthält B* 8,90

Burger & Co.

Blacky Burger *enthält A1, C, G, I, J, 14* 16,90
Rindfleisch „Black Angus“ geschmorte Zwiebeln
Käse/Essiggurken
auf Wunsch zweite Scheibe Fleisch 4,90

Mc Imperial Sushi Tower *enthält A1, C, D, G, I, J, 4, 14* 18,90
Sushi Reis/Lachs/Avocado/Wakame Algen
Sesam/Teriyaki Sauce/Spiegelei

Regionale Klassiker

Saumagen/Bratwurst/Blutwurst *enthält A1, C, G, I, J, 14* 24,90
Sauerkraut/Kartoffelpüree
Zwiebelsauce



Steaks

Rinderfilet 300 g. 29,90
Nackensteak 300g. 24,90
Schwäbisch Hällischen Schwein

Upgrade your Steak

Kräuterbutter *enthält G*, 2,90
Schmorzwiebeln *enthält 14* 2,90
Röstkartoffeln 4,50
Kartoffelpüree *enthält G*, 4,50
Butter-Pfeffersauce *enthält G, 14* 4,50
Steak Pommes 4,50



Knuspriges Cordon Bleu vom
Schwäbisch Hällischen Schwein *enthält A1, 2, C, G*, 26,90
Gekochter Schinken/Emmentaler/Röstkartoffeln

Schnitzel Wiener Art
Schwäbisch Hällischen Schwein *enthält A1, C, G*, 27,90
Kartoffel-Radieschen-Salat

Geschmorte Ochsenbacke
enthält A1, I, J, G, 14 32,90
Kartoffelpüree/Möhrchen

Dessert

 Hausgemachte Vanille Crème brûlée
Rotweinkirschen *enthält A1, C, G*, 12,90

 Brie de Meaux Käse *enthält G, J, A1* 12,90 
Butter/Feigensenf/Baguette

Heiße Getränke

Espresso *enthält 12* 2,90
Espresso Macchiato *enthält j,7* 3,90
Doppelter Espresso *enthält 12* 4,20
Doppelter Espresso Macchiato *enthält 12* 4,50

Cappuccino *enthält G, 12* 4,50

Milchkaffee *enthält G, 12* 4,90

Café Crème *enthält 12* 3,40

Latte Macchiato *enthält G, 12* 4,90

Heiße Schokolade *enthält G*, 5,50

Tee 3,90

Rooibos/Sommerfrüchte/Assam
Darjeeling/Kräuter/Kamille/Pfefferminz

Espresso Corretto *enthält 12, H8* 5,90

Espresso/2 cl Amaretto

Espresso Affogatto *enthält G, 12* 6,90

Espresso/Vanilleeis

Cappuccino *enthält G, H8, 12* 7,90

Espresso/Milch/Vanilleeis/Sahne/Mandel/Amaretto

Alle Kaffeespezialitäten können auch mit veganer Alternative *enthält H8*
zubereitet werden - zzgl. Aufpreis + 0,50





Getränke

Wasser

Still/Classic/Medium
0,25 l 3,50 0,75 l 6,90

Säfte

Johannisbeer-/Grapefruit-/Maracuja-
Trauben-/Apfel-/Orangen
0,2 l 3,20 0,4 l 4,90

Saftschorle

0,2 l 3,50 0,4 l 4,90

Coca-Cola, - Light enthält 1, 7, 12

Fanta, Sprite

0,2 l 3,50 0,4 l 4,90

Goldberg

Wald Berry^{1, 7, 9}, Hibiscus Tonic^{1, 7, 9},
Pink Grape fruit^{1, 7, 9}, Mediterranean Tonic^{1, 7, 9}, Yuzu Tonic^{1, 7, 9}
0,2 l 3,20

Weinschorle

Pfälzer Rieslingschorle enthält 14
0,5 l 5,90

Pfälzer Weissherbstchorle enthält 14
0,5 l 5,90

Offene Secco & Sekt & Champagner

Secco Blanc Stachel, Maikammer enthält 14
0,1 l 4,90 0,75 l 24,50

Grün Cabinet -alkoholfrei- enthält 14
Schloss Wachenheim, Wachenheim
0,1 l 4,90 0,75 l 25,90

Scavi & Ray Prosecco Spumante enthält 14
0,1 l 4,90 0,75 l 25,90

Scavi & Ray Prosecco DOC Rosé enthält 14
0,1 l 4,90 0,75 l 25,90

Riesling Sekt B.A. Brut enthält 14
Stachel, Maikammer
0,1 l 5,90 0,75 l 27,50

Spätburgunder Rosé B. A. Brut enthält 14
Stachel, Maikammer
0,1 l 5,90 0,75 l 27,50

Moet Chandon Brut Imperial enthält 14
0,1 l 16,90 0,75 l 65,90

Moet Chandon Brut rose Imperial enthält 14
0,1 l 18,90 0,75 l 67,90

(Alle Preise sind in EURO ausgewiesen)



Spritz & Aperitif

Schützen-Schorle Himbeere
0,5 l 9,90 mit 4 cl Gin 14,90
Himbeeren/Sprudel/Minze/Zitrone

Aperol Spritz enthält 9, 14 9,90
Frizzante/Sprudel/Orange

Lillet „Wild Berry“ enthält 9, 14 9,90
Wild Berry/Lillet Blanc/Himbeeren

Hugo enthält 9, 14 9,90
Holunderblütensirup/Minze/Frizzante/Limette

Hugo alkoholfrei enthält 14 9,90
Holunderblütensirup/Minze/Ginger Ale/Limette

Italikus enthält 9, 14 9,90
Italikus/Frizzante/Limette/Minze

Dejavue „Wild Berry“ enthält 14 9,90
Orange/Rosmarin

Dejavue „Wild Berry“ alkoholfrei enthält 14 9,90
Orange/Rosmarin

Limoncello Spritz enthält 14 9,90
Frizzante/Limette

Campari Spritz enthält 9, 14 9,90
Frizzante/Orange

Chandon Garden Spritz enthält 9, 14 9,90
Frizzante/Orange

Flaschen Sekt & Champagner 0,75 l

Chardonnay Sekt B.A. Brut enthält 14
Stachel, Maikammer 32,90

Cuvée Katharina B. A. Brut enthält 14
Raumland, Flörsheim – Dalsheim 45,90

2014 Rosé Prestige. Brut enthält 14
Reichsrat von Buhl, Deidesheim 79,90

XV. Triumvirat - Grande Cuvée. Brut enthält 14
Raumland, Flörsheim-Dalsheim 79,90

Laurent Perrier brut La Cuvée enthält 14 89,00

Laurent Perrier brut Cuvée rosé enthält 14 115,00

Louis Roederer Collection 243 brut enthält 14 89,00

Vueve Clicqout Ponsardin brut enthält 14 99,00

Vueve Clicqout Ponsardin rose enthält 14 99,00

Ruinart brut rosé enthält 14 160,00

Ruinart brut blanc de blanc enthält 14 175,00

Dom Perignon brut enthält 14 415,00

Dom Perignon rosé enthält 14 435,00

Krug grande Cuvée enthält 14 515,00

Krug rosé enthält 14 535,00

wir für die Verpackung 1,00 €

Für die Mitnahme nicht verzerrte Speisen berechnen



Gemüsegarten Pfalz



Super Food



Saisonale Biere

Frühjahr/Sommer

Erdinger Hell
enthält A2 0,5 l 4,90

Karlsberg Hell
Karlsberg
enthält A2 0,5 l 4,90

Pülleken
Veltins
enthält A2 0,3 l 3,50

Kellerbier
Krombacher Brautradition
enthält A2 0,5 l 4,90

Biere

UrPils
„herb-frisch“
Karlsberg
enthält A2 0,3 l 3,50 0,5 l 4,90

Radler
Pils
Karlsberg
enthält A2, 0,3 l 3,50 0,5 l 4,90

Biere

Starnberger Hell
„mild-süffig“
Krombacher
enthält A2 0,3 l 3,50 0,5 l 4,90

Grevensteiner Original
„unfiltriertes Landbier“
Veltins
enthält A2 0,3 l 3,50 0,5 l 4,90

Hefe Weizen
Erdinger
enthält A2 0,5 l 4,90

Radler
Weizen
Erdinger
enthält, A2 0,5 l 4,90

Pils
alkoholfrei
Karlsberg
enthält A2 0,3 l 3,90

Weizen
Alkoholfrei
Erdinger
enthält A2 0,5 l 4,90





Weißweine

0,1 l 0,2 l 0,75 l

Riesling Q.B.A. trocken enthält 14
Stachel, Maikammer
4,90 6,30 22,90

Ruppertsberger Riesling Q.B.A. halbtrocken enthält 14
Dr. Deinhard, Deidesheim
4,90 6,30 22,90

Grüner Silvaner Q.B.A. enthält 14
Bühler, Kallstadt
4,90 6,30 22,90

Gewürztraminer & Riesling Q.B.A. fruchtsüß enthält 14
Bühler, Kallstadt
5,30 7,90 23,90

Weiß Burgunder Q.B.A. trocken enthält 14
Stachel, Maikammer
5,30 7,90 23,90

Chardonnay & Weiß Burgunder trocken enthält 14
Bühler, Kallstadt
5,30 7,90 23,90

Grauburgunder Q.B.A. trocken enthält 14
Bühler, Kallstadt
5,30 7,90 23,90

Weißweine

0,1 l 0,2 l 0,75 l

Sauvignon Blanc II Q.B.A. trocken enthält 14
von Winning, Deidesheim
6,50 12,90 32,90

Deidesheimer Riesling Q.B.A trocken enthält 14
von Winning, Deidesheim
6,50 12,90 32,90

Roséweine 0,1 l 0,2 l 0,75 l

Horny rosé Q.B.A trocken enthält 14
Hörner/Hochstadt 5,50 7,99 24,90

Blanc De Noir Q.B.A. trocken enthält 14
Bühler, Kallstadt 5,30 7,90 23,90

Rosé Q.B.A trocken enthält 14
Pfaffmann/Walsheim 5,50 7,99 24,90



Rotweine

0,1 l 0,2 l 0,75 l

Gutsrotwein Q.B.A.
trocken enthält 14

Stachel, Maikammer 4,90 6,30 22,90

Dornfelder Rotwein Q.B.A. mild enthält 14
Bühler, Kallstadt 4,90 6,30 22,90

St. Laurent Rotwein Q.B.A. trocken enthält 14
Bühler, Kallstadt 5,30 7,90 23,90

Spätburgunder Rotwein Q.B.A.
trocken enthält 14
Bühler, Kallstadt 5,30 7,90 23,90

Ursprung Q.B.A. trocken enthält 14
Merlot, Cabernet Sauvignon, St. Laurent
Schneider, Ellerstadt 5,90 11,90 29,50

Black Print Q.B.A. trocken enthält 14
Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc, Syrah
Schneider, Ellerstadt 6,50 12,90 32,90

Rotweine

0,75 l

Spätburgunder Rotwein Q.B.A. Höhenflug
trocken enthält 14

Hensel, Bad Durkheim 0,75 l 52,90

Rotwein Cuvée Q.B.A. Höhenflug
trocken enthält 14

Merlot, Cabernet Sauvignon & Cabernet Franc
Hensel, Bad Durkheim 0,75 l 54,90

Merlot Rotwein Q.B.A. Höhenflug
trocken enthält 14
Hensel, Bad Durkheim 0,75 l 59,90

Tohu Wabohu Q.B.A. trocken enthält 14
Merlot, Cabernet Franc, Petit Verdot, Cabernet
Schneider, Ellerstadt 54,90

Holly Molly Q.B.A. trocken enthält 14
Syrah, Schneider, Ellerstadt 69,90

wir für die Verpackung 1,00 €

Für die Mitnahme nicht verzerrte Speisen berechnen



Gemüsegarten Pfalz



Super Food



Cocktails Alkoholfrei

Ipanema 7,90
Limette/Limettensaft
Rohrzucker/Ginger Ale ^{1, 7, 9}

Fruit Punch 7,90
Orangensaft/Grapefruitsaft/
Ananassaft/Maracujasaft
Zitronensaft/Grenadine *enthält 1, 14*

Cocktails

Tequila Sunrise 7,90
Tequila/Orangensaft
Zitronensaft/Grenadine *enthält 1, 14*

Caipirinha 8,50
Pitú/Limone/brauner Zucker

Mojito 8,50
weißer Rum/Limette/Zuckersirup
Rohrzucker/Sodawasser/Minze

Jacky & Cola 9,90
Jack Daniel´s/Coca Cola *enthält 1, 7, 12* /Limone/Eis

Portwein 2 cl

Sandeman Tawny 10 Jahre Alt 3,90

Vodka 2 cl

Finlandia 6,00

Grey Goose 7,50

9 Mile 5,90

Three sixty Black 5,50

Gin auf Eis 2 cl

Tanqueray 4,50

Hendrick´s Gin 6,50

Mermaid 5,50

KI NO BI

Kyoto Dry Gin sei 5,50

Monkey 47

Schwarzwald Dry Gin 5,50

Monkey 47 Sloe Gin 5,50

Malfy Gin Con Orancia 4,90

Malfy Gin Originale 4,90

Malfy Gin Rosa 4,90

Knut Hansen Gin 4,50

Alkoholfrei

Knut Hansen Gin 4,50

wir für die Verpackung 1,00 €

Für die Mitnahme nicht verzerrte Speisen berechnen



Gemüsegarten Pfalz



Super Food



Tequila 2 cl

Salitos silver 3,50

Salitos gold 3,50

El Jimador Blanco 3,50

**Obstbrände, Edelbrände,
Grappa & Obst-Destillate 2 cl**

Williamsbrand 4,50

Mirabellenbrand 4,50

Quittenbrand 5,50

Walnusslikör 6,50

Grapa Nonino 5,50

Vermouth 2 cl

Martini Bianco, Rosso, extra Dry 4,00

Sherry 2 cl

Lustau Los Argos Med 3,50

Cognac 2 cl

Hennessy Vs 5,50

Brandy 2 cl

Cardenal Mendoza 5,50

Blended Scotch 2 cl

Johnnie Walker Black 5,50

Rum 2 cl

Rum Havana Club Anejo 3 Anos 4,50

Single Malt 2 cl

Laphroaig 10 Jahre 7,00

Talisker 10 Jahre 7,50

Glenfiddich 12 Jahre 7,00

Oban 14 Jahre 8,50

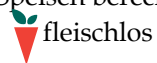
Lagavulin 16 Jahre 9,50

wir für die Verpackung 1,00 €

Für die Mitnahme nicht verzerrte Speisen berechnen



vegan



fleischlos



Gemüsegarten Pfalz



Super Food



Liköre & Bitters 4 cl

Averna 4,50

Limoncello 4,50

Ramazotti 4,50

Baileys Irish Cream 4,50

Fernet Branca 3,90

Campari 4,50

Irish 2 cl

Tullamore Dew 5,00

Bourbon & Rye Whiskey 2 cl

Canadian Club 12 Jahre 5,50

Aquavit 2 cl

Malteser Kreuz 4,50

Aalborg Jubiläums 4,50

Linie 4,50

1. mit Farbstoff
2. mit Konservierungsstoff Nitrit
3. mit Antioxidationsmittel
4. mit Geschmacksverstärker
5. mit Phosphat
6. mit Stabilisatoren
7. mit Säureungsmittel
8. geschwärzt Eisen-II-Glutamat
9. chininhaltig
10. mit Süßungsmittel
11. enthält eine Penylalaninquelle
12. Koffeinhaltig an 150 mg/l
13. Warnhinweis

A1 Weizen A2 Gerste A3 Roggen A4 Hafer

A5 Dinkel A Kamut A7 Hybridstämme

B enthält Krebstiere

C enthält Eier

D Enthält Fisch

E enthält Erdnüsse

F enthält Soja

G enthält Milch

H8 Mandeln H9 Walnüsse H10 Haselnüsse

H11 Cashewnüsse H12 Pecannüsse H13 Paranüsse

H14 Macadamia H15 Pistazien

I Sellerie

J Senf

K Sesam

L Schwefeldioxid

M Lupine

N Weichtiere

wir für die Verpackung 1,00 €

Für die Mitnahme nicht verzerrte Speisen berechnen



Gemüsegarten Pfalz



Super Food