

Aus der Region, für die Region



So lautet das Motto des REGIO's.

*Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht,
unsere Lebensmittel aus dem regionalen
Anbau beziehungsweise der regionalen
Produktion zu beziehen.*

*Eine Aufstellung unserer heimischen Lieferanten
finden Sie im hinteren Teil der Karte.*

*Es ist uns wichtig zu wissen, woher unser Fleisch, unser
Gemüse, unser Obst und weitere Lebensmittel kommen
und unter welchen Bedingungen sie produziert wurden.*

*Da wir uns dabei natürlich saisonal ausrichten,
ändert sich unsere Karte 4-mal jährlich.
Aktuell heißt es -Herzlich Willkommen Sommer-
vom 01.06.2022 bis zum 31.08.2022 erwarten Sie in
unserer Karte leichte Sommergerichte.*

*Unser Küchenteam und unser Serviceteam,
freuen sich darauf Sie bei uns begrüßen
und verwöhnen zu dürfen.*

*Sollten Sie Fragen oder Wünsche zu den Gerichten in der
Karte haben, lassen Sie es uns bitte wissen.
Änderungen der Beilagen nehmen wir
selbstverständlich gerne entgegen.
Bei besonderen Ernährungsweisen
(vegetarisch, vegan, glutenfrei, o.ä.) können Gerichte
auch gerne entsprechend abgewandelt werden.
Wir stehen Ihnen jederzeit gerne beratend zur Seite.*

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen


Einen guten Appetit!

VORSPEISEN


Gratinierter Ziegenkäse
an knackigen Sommersalaten
mit einer feinen Erdbeervinaigrette

  11,90 €

Schinken-Ruccola Frittata
an frischem Tomatensalat
mit gehobeltem Parmesan

 11,20 €

Feigensenf-Panna Cotta
mit sommerlichem Salat
und Garnelen

 9,80 €

SUPPEN

Sommerliche Tomatensuppe
mit gerösteten Tomatenstücken

   5,90 €

Schaumsüppchen
von der Gartenkresse
mit Vollwert Chip


  4,90 €

HAUPTGÄNGE

Schweinemedallions
*an gebratenen Zucchini­spalten
dazu eine leichte Pfeffersauce
und Bandnudeln*
17,50 €

Schweineschnitzel aus der Oberschale
*wahlweise mit Weizen- oder Vollwert-Panade
dazu einen lauwarmen Kartoffel-Gurken-Salat*
 16,90 €

Rosa gebratene Lammhüfte
*mit hausgemachter Kräuterbutter
dazu sommerliches Gemüse
und Rosmarinkartoffeln*
 29,70 €

Rumpsteak von der deutschen Färse 220g
*mit Zwiebelmarmelade
feinen Prinzessböhnchen
und Kartoffelstampf*
 37,20 €

Pfannenfrisches Schollenfilet
*mit Kräuter-Polenta
einer feinen Limetten-Creme
und einem Beilagen Salat*
18,90 €


Gegrilltes Doradenfilet
*an knackigem Grillgemüse
und Kartoffel Drillingen*
 16,90 €





HAUPTGÄNGE

Cordon Bleu vom Susländer Schwein
mit feldfrischem Kohlrabi
und Bratkartoffeln
16,50 €

Knusprig gebratene Hähnchenbrust
mit frischen Sommerpilzen
dazu pfannenfrische Schupfnudeln
und einen kleinen Beilagen Salat
16,90 €

REGIO Beef Burger
mit fruchtiger Curry Sauce
und pikanter Paprika Sauce
Speck, Blattsalat, Gurke, Tomate
und Pommes Frites
wahlweise mit Brioche-Bun oder Vollkorn-Bun
19,70 €


Veggie Burger
Knackige Sommersalate, veganer Käse,
frische Tomaten, rote Zwiebeln, Gewürzgurke,
fruchtiger Tomatenketchup und vegane Burger-Mayo
im Vollkorn-Bun
mit Pommes Frites
 18,90 €

Ofenkartoffel aus heimischem Anbau
 *mit Kräuterquark 6,50 €*
 *+ gebratene Hähnchenbruststreifen 4,30 €*
  *+ gebratene Sommerpilze 5,40 €*
+ knusprig gebratene Hähnchenbruststreifen 4,90 €

BOWL'S


Green Bowl

*Grünkernrisotto mit Erbsen,
Cherrytomaten, Frühlingslauch
und Sommerpilzen*

 13,90 €

Pasta Bowl

*Tagliatelle mit gebratenen Garnelen,
Kirschtomaten-Sugo
und feldfrischem Ruccola*

 19,40 €

Power Bowl

*Couscous mit Hähnchenbrustfilet,
Röstpaprika, Erdnüssen, jungem Spinat,
Zucchini und Hirtenkäse*

  18,50 €

Empfehlung unserer hauseigenen Ernährungsberaterin Anni Schneider

Spinat essen und so stark sein wie Popeye?

Es stellt sich die Frage was an diesem Mythos dran ist. Spinat zählt ganz klar zu den nährstoffreichen Lebensmitteln. Die Nährstoffzusammensetzung des Spinats ist so außergewöhnlich optimal, dass diese in sehr hohem Maße gesundheitsförderlich wirkt.


Die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe wirken antioxidativ und entzündungshemmend, weshalb der Spinat eindeutig auch als Heilpflanze fungiert.

Spinat hat tatsächlich auch durch seine Inhaltsstoffe einen positiven Effekt und erleichtert das Muskelwachstum, denn unser Körper ist grundsätzlich auch leistungsfähiger, wenn er optimal versorgt wird. Anders als es Popeye tut, empfiehlt es sich natürlich, Spinat mit anderen nährstoffreichen Lebensmitteln zu kombinieren und somit den größtmöglichen gesundheitsfördernden Effekt zu erzielen. Eine ausgewogene Ernährung ist grundsätzlich das A und O.

Fun Fact: Dem Spinat wurde früher eine unglaublich hohe Menge an Eisen nachgesagt, allerdings bezog sich diese Menge auf getrockneten und nicht frischen Spinat. Auch wenn nicht so viel Eisen enthalten ist, wie damals angegeben, enthält Spinat trotzdem deutlich mehr Eisen als andere Gemüsesorten.

Veggie Bowl

*Veganes Linsenragout
mit saisonalem Gemüse*

 12,50 €

SALAT-BOWL

Feldfrische Blattsalate

*Spitzkohlsalat, Möhrensalat, Gurkensalat
Linsensalat und Cherry Strauchtomaten
mit kernigem Salattopping*

  11,40 €

*... wahlweise mit Kräuterdressing,
Balsamico-Honig-Dressing mit Werler Stadthonig,
Joghurtdressing*

 + *gebratenen Hähnchenbruststreifen 4,30 €*

 + *gebratenen Sommerpilze 5,40 €*

+ *knusprig gebratenen Hähnchenbruststreifen 4,90 €*

DESSERT


Quark-Vanille-Mousse

mit frischen Beeren


  5,90 €

Erdbeertiramisu im Glas

Der Klassiker mal anders

 6,20 €

**Schoko-Küchlein mit flüssigem Kern
und Mango Sorbet vom Café Luise**

 6,90 €

Heimische Produzenten

*Unsere **Kartoffeln** beziehen wir vom Kartoffelhof Peukmann in Werl. Die Soester Börde liefert die besten Kartoffeln Deutschlands.*



*In verschiedenen Gerichten der Karte kommt der **Werler Stadthonig** zum Einsatz. Dieser wird mit viel Liebe von den Eheleuten Miglietti direkt in Werl produziert. Nehmen Sie sich gerne ein Glas dieses besonderen Honigs mit nach Hause.*

*Beim **Susländer Schwein** stehen Tierwohl und Nachhaltigkeit auf der Prioritätenliste ganz oben. Die Schweine wachsen auf bäuerlichen, mittelständischen Familienbetrieben in Schleswig-Holstein auf althergebrachte Weise heran. Die Tiere leben in kleinen Gruppen mit viel Licht und Platz und nach dem natürlichen Tag- und Nacht-Rhythmus. Dabei findet die Ad-libitum-Fütterung Anwendung: Wasser und Futter steht den Schweinen jederzeit zur Verfügung. Die Rezeptur für das Futter ist genau bestimmt – exklusiv für Susländer Schweine. Zudem erhalten sie während ihres Lebens keine Antibiotika und es werden nur so viele Tiere aufgezogen, wie auch vermarktet werden können.*

Seit mehr als 50 Jahren beschäftigt sich Familie Baumüller mit der Vermarktung und Veredelung von Speisefischen. Dabei haben sie sich das Ziel gesetzt, immer gleichbleibende Frische und Qualität auf den Tisch zu bringen. Der Fischhof Baumüller bietet eine vielfältige Palette von Frisch- und Räucherfisch, angefangen bei der fangfrischen Forelle, diversen über Buchenholz geräucherten Fischspezialitäten bis hin zum ausgefallenen Meeresfisch. Durch die Lage im kleinen Strullbachtal wird der Hof ständig mit frischem und kristallklarem Quellwasser versorgt – lebensnotwendiger Bestandteil für die Aufzucht und Haltung von Forellen.



Heimische Produzenten

*Unser Rindfleisch stammt ausschließlich von ausgesuchten **deutschen Färsen** aus tiergerechter Haltung und kontrollierter Herkunft – und das mit lückenloser Rückverfolgbarkeit. Eine Färse ist ein ausgewachsenes weibliches Rind, das noch nicht gekalbt hat. Liebhaber schätzen die ausgewogene Marmorierung, die das Färsenfleisch besonders zart, saftig und geschmackvoll macht. Färsenfleisch aus Deutschland steht für:*

- Traditionelle Aufzucht von weiblichen Rindern
- Geburt und Aufzucht, Schlachtung und Zerlegung ausschließlich in Deutschland
 - Fachgerechte Zerlegung unter höchsten Qualitätsstandards
- Beste Fleischqualität und optimalen Reifeprozess

*Das Unternehmen **Dreimeister** ist spezialisiert auf handwerklich hergestellte Confiserie-Produkte und weiß, was gute Schokolade ausmacht. Feinste Trüffel und Pralinen, hochwertiges Teegebäck oder Schokoladentafeln – die süßen „Verführer“ werden bei Dreimeister nach altbewährten Rezepten größtenteils von Hand und ausschließlich mit frischen Zutaten hergestellt. Inzwischen liefert das Unternehmen aus Westönnen in über 20 Länder rund um den Globus und verwöhnt seine Kunden mit den süßen Köstlichkeiten.*



*Saftige Äpfel, süße Birnen und frische Kartoffeln prägen den Obst- und Gemüseanbau ebenso wie die leuchtenden Getreidefelder. Die Soester Börde im südlichen Westfalen ist wegen ihrer einzigartigen Bodenbeschaffenheit bekannt für landwirtschaftliche Erzeugnisse hoher Qualität: eben „Echt Börde“. Insbesondere als Kartoffelregion hat sich die Börde im südlichen Westfalen einen Namen gemacht. Um die Vorzüge dieser Region herauszustellen, hat das Unternehmen **Punkt Zwo** ein Produktsortiment kreiert, dass die landwirtschaftliche Vielfalt hervorhebt.*



Heimische Produzenten

"Hähnchen aus tierfreundlicher Aufzucht" ist der Anspruch unseres neuen Lieferanten. In Brandenburg haben dafür gleich mehrere Geflügelzüchter komplett auf FairMast umgestellt. Sie alle geben ihren Tieren mehr Platz und Auslauf, mehr Zeit zum Wachsen und mehr Beschäftigung im Stall. In Zahlen gesprochen: 40 Prozent mehr Platz und ein 60 Prozent längeres Leben für 100 Prozent Genuss.



*Unser **Obst und Gemüse** beziehen wir teilweise vom **Obsthof Korn** in Welper. Als anerkannter Obstbau-Fachbetrieb Westfalen-Lippe ist die Devise: Klasse statt Masse - schließlich möchte der Obsthof ein Höchstmaß an Qualität für einen unbeschwerten, knackigen und fruchtigen Genuss bieten.*

Zusätzlich beziehen wir Obst und Gemüse von bäuerlichen Familienbetrieben aus der Region Niederrhein. Anbau, Ernte und Lagerung, sowie Verschälung und Produktion erfolgen direkt auf den Höfen.

Bei den produzierten Artikeln handelt es sich nicht um Industrieware. Das gesamte Sortiment ist Bio zertifiziert.

Die Produktion erfolgt ohne Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe und Farbstoffe.

Obsthof Korn



*Unsere **Brotspezialitäten** werden ebenfalls direkt in Werpel produziert. Bäckerei Niehaves ist in Sachen **Backwaren** unser Profi vor Ort.*

GETRÄNKEAUSWAHL

Aperitif

<i>Geldermann Sekt</i>	<i>0,1l</i>	<i>3,50 €</i>
<i>Marien – Prosecco</i> <i>Marientröpfchen (Likör aus Werl) + Prosecco</i>	<i>0,2l</i>	<i>5,00 €</i>
<i>P31 Green Spritz</i>	<i>0,2l</i>	<i>5,50 €</i>
<i>Aperol Spritz</i>	<i>0,2l</i>	<i>5,50 €</i>
<i>Lillet Wild Berry</i>	<i>0,2l</i>	<i>5,50 €</i>
<i>Weißweinschorle</i>	<i>0,2l</i>	<i>4,50 €</i>

Alkoholfreie Getränke

TÖNISSTEINER

<i>Mineralwasser classic oder naturelle</i>	<i>0,25l</i>	<i>2,50 €</i>
<i>Mineralwasser classic oder naturelle</i>	<i>0,75l</i>	<i>5,90 €</i>
<i>Coca Cola / Cola Zero</i>	<i>0,3l</i>	<i>2,90 €</i>
<i>Fanta / Sprite</i>	<i>0,3l</i>	<i>2,90 €</i>
<i>Malzbier</i>	<i>0,3l</i>	<i>2,90 €</i>
<i>Ginger Ale / Tonic Water/ Bitter Lemon</i>	<i>0,2l</i>	<i>2,90 €</i>
<i>Fruchtsaft Apfel naturtrüb, Maracuja, Traube, Orange</i>	<i>0,2l</i>	<i>2,90 €</i>
<i>Proviant Bio Fruchtsaftschorlen</i> <i>Maracuja - Orange, Kirsche - Granatapfel, Apfel</i>	<i>0,3l</i>	<i>3,20 €</i>
<i>Proviant Bio Limonaden</i> <i>Rhabarber, Zitrone - Ingwer</i>	<i>0,3l</i>	<i>3,20 €</i>

Weizenbiere



<i>Maisel's Weißbier hell</i>	<i>0,5l</i>	<i>4,20 €</i>
<i>Maisel's Weißbier dunkel</i>	<i>0,5l</i>	<i>4,20 €</i>
<i>Maisel's Weißbier alkoholfrei</i>	<i>0,5l</i>	<i>4,20 €</i>

GETRÄNKEAUSWAHL

Biere vom Fass

<i>Veltins Pils</i>	<i>0,3l</i>	<i>3,20 €</i>
<i>Veltins Pils</i>	<i>0,5l</i>	<i>4,60 €</i>
<i>Grevensteiner Landbier</i>	<i>0,3l</i>	<i>3,50 €</i>
<i>Grevensteiner Landbier</i>	<i>0,5l</i>	<i>4,90 €</i>
<i>Frankenheim Alt</i>	<i>0,3l</i>	<i>3,20 €</i>
<i>Frankenheim Alt</i>	<i>0,5l</i>	<i>4,60 €</i>

Flaschenbier

<i>Veltins alkoholfrei</i>	<i>0,3l</i>	<i>3,20 €</i>
<i>Radler alkoholfrei</i>	<i>0,3l</i>	<i>3,20 €</i>

Heißgetränke



<i>Espresso</i>	<i>2,40 €</i>
<i>Espresso Macchiato</i>	<i>2,60 €</i>
<i>Café Crema</i>	<i>2,80 €</i>
<i>Cappuccino</i>	<i>3,00 €</i>
<i>Milchkaffee</i>	<i>3,20 €</i>
<i>Latte Macchiato</i>	<i>3,40 €</i>
<i>Glas Tee</i>	<i>2,40 €</i>
<i>Heiße Schokolade</i>	<i>3,20 €</i>

Gin

	<i>2cl</i>	<i>4cl</i>
<i>Gordons Dry Gin</i>	<i>3,00 €</i>	<i>5,50 €</i>
<i>Tanqueray Gin</i>	<i>4,00 €</i>	<i>7,00 €</i>
<i>Monkey 47 Schwarzwald Dry Gin</i>	<i>5,00 €</i>	<i>8,00 €</i>
<i>The Botanist Islay Gin</i>	<i>4,00 €</i>	<i>7,00 €</i>

+ Goldberg Tonic Water 0,2l *+2,00 €*

GETRÄNKEAUSWAHL

Heimatspirituosen

<i>Ehringhauser Dinkelkorn aus dem Holzfass</i>	<i>2cl</i>	<i>3,20 €</i>
<i>Bismarck Crafted Korn "OTTO"</i>	<i>2cl</i>	<i>4,60 €</i>
<i>Sauerländer Edelbrand Möhre</i>	<i>2cl</i>	<i>5,20 €</i>
<i>Sauerländer Gewürzapfel Likör</i>	<i>2cl</i>	<i>3,20 €</i>
<i>Scheibel Edles Fass, Nussler</i>	<i>2cl</i>	<i>3,80 €</i>
<i>Echt Börde Apfel</i>	<i>2cl</i>	<i>3,20 €</i>
<i>Echt Börde Mirabelle</i>	<i>2cl</i>	<i>3,80 €</i>
<i>Echt Börde Williams-Birne</i>	<i>2cl</i>	<i>3,80 €</i>
<i>Echt Börde Kräuter</i>	<i>2cl</i>	<i>3,80 €</i>

Weitere Spirituosen

<i>Obstler</i>	<i>2cl</i>	<i>3,20 €</i>
<i>Jägermeister</i>	<i>2cl</i>	<i>3,00 €</i>
<i>Ramazotti</i>	<i>2cl</i>	<i>3,00 €</i>
<i>Fernet Branca</i>	<i>2cl</i>	<i>3,00 €</i>
<i>Linie Aquavit</i>	<i>2cl</i>	<i>3,00 €</i>
<i>Ouzo 12</i>	<i>2cl</i>	<i>3,00 €</i>
<i>Sambuca</i>	<i>2cl</i>	<i>3,00 €</i>
<i>Grappa Nonino Merlot</i>	<i>2cl</i>	<i>3,80 €</i>