



BERGBAUDE  
RESTAURANT

NATUR trifft GENUSS im THÜRINGER WALD

Neben traditionellen Thüringer Gerichten aus der Auenlandküche dürfen wir euch mit unseren ayurvedischen Spezialitäten kulinarisch verwöhnen.

Ayurveda... das klingt exotisch und etwas befremdlich, aber auch spannend. Wer schon einmal von Ayurveda gehört hat, der weiß, dass sich hinter diesem Begriff die über 2500 Jahre alte traditionelle Heil- und Lebenskunst Indiens verbirgt. Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda mit der Wortzusammensetzung von ayur (=Leben) und veda (=Wissen) das „Wissen vom langen Leben“. Die elementaren Grundprinzipien des Ayurveda basieren auf einer typgerechten und individuellen Ernährung.

Goldenes Kurkuma, scharfer Pfeffer und duftender Zimt – die ayurvedische Kochkunst arbeitet mit vielen Gewürzen und zugleich mit allen Sinnen. Dabei ist es wichtig, die Speisen auf die regionalen und saisonalen Gegebenheiten anzupassen. Unsere zertifizierten Ayurveda Köche kreieren für euch leckere saisonale Gerichte, die an unsere mitteleuropäischen Bedürfnisse angepasst sind. All unsere Gerichte sind Tri Doshā, d.h. sie sind für jede Konstitution geeignet. Wir wünschen dir guten Appetit und viel Spaß bei der Entdeckung neuer Geschmackserlebnisse.

„Der WEG zur GESUNDHEIT führt durch die KÜCHE,  
nicht durch die APOTHEKE“

(Sebastian Kneipp)



**TAGESSUPPE**  AYURVITAL

5,90 €

hausgemachte Suppe nach Saison- und Tagesangebot  
in der Tasse serviert

Fenchel | Anis | Kreuzkümmel

**WÜRZFLEISCH**

8,90 €

hausgemachtes Ragout vom Schweinenacken  
auf Toast serviert und mit Käse überbacken

**DER CREMIGE**

8,90 €

mit Honig gratinierter Camembert an Salatbouquet  
mit Preiselbeer-Chutney und hausgemachtem, knackigem Brot

**AUENLAND TAPAS**

12,40 €


Leicht und frisch servieren wir unsere hausgemachte Antipasti-Variation mit  
geräuchertem Schinken, Parmesan & Feta, Rucola und unserem leckeren  
Preiselbeer-Chutney, dazu hausgebackenes Knäckebrot

# KNACKIGE SOMMER-SALATE

<b>BEILAGENSALAT</b>	6,40 €
knackige Salatvariation mit Croutons & Kernen, serviert mit Honig-Senf-Dressing	
<b>SOMMER-SALAT</b>	13,90 €
bunt gemischte Salatvariation der Saison mit Croutons & Kernen, serviert mit Kartoffelpuffern und Honig-Senf-Dressing	
<b>SOMMER-SALAT „SEEHECHT“</b>	16,90 €
bunt gemischte Salatvariation der Saison mit gebratenem Seehecht-Filet, serviert mit Honig-Senf-Dressing	
<b>GARTEN SALAT „CHICKEN &amp; BACON“</b>	16,90 €
knackig frischer grüner Salat der Saison, serviert mit Hähnchen & Bacon, als Topping knusprige Croutons und Parmesan, an unserem Honig-Senf-Dressing	

**VEGI GNOCCHI** (vegetarisch) 17,20 €

frische Gemüse-Gnocchi an leichter Kräutersoße,  
serviert mit frischem Rucola und Parmesan

**AUENLAND-BRATLING** (vegetarisch, vegan)  17,40 €

hausgemachter Kartoffel-Reis-Bratling an Salatbouquet mit Honig-Senf-Dressing  
oder Granatapfel-Dressing (vegan) und unserem Preiselbeer-Chutney

Kurkuma | Koriander | Bockshornkleesamen | Ingwer | Kreuzkümmel

**AUENLAND KNÖDEL** (vegetarisch) 17,50 €

mediterranes, tomatisiertes Gemüse mit hausgemachten  
Spinat-Semmelknödeln, garniert mit Parmesan-Spänen

**SEEHECHT „AUENLAND“**

18,90 €

in Maismehl gebratenes Filet vom Seehecht auf Gnocchi-Gemüse  
serviert mit leichter Kräutersoße

**KALBS-TAGLIATELLE**

18,70 €

gebratene Streifen vom Kalb mit Cherry-Tomaten und frischen Bandnudeln  
in cremiger Sahnesoße, garniert mit Rucola

**HÄHNCHENBRUST**  AYURVITAL

17,90 €

zarte Hähnchenbrust gefüllt mit Karotte und Lauch  
auf frischen Gemüse-Bandnudeln an leichter Soße

Cumin | Kreuzkümmel | Lorbeer | Ingwer | Bockshornkleesamen | Koriander

**AUENLAND BRÄTEL** 17,90 €

gebratenes Schweinenackensteak, in Rotwein gebratenes  
Champignon-Zwiebel-Gemüse, serviert mit hausgemachten Kloßstäbchen

**FEUERFLEISCH** 17,90 €

Geschnetzeltes vom Schweinenacken mit Paprika, Champignons & Zwiebeln  
pikant gewürzt, serviert mit cremigem Coleslaw und frittierten Kartoffelscheiben

**LENDE „AUENLAND“** 18,90 €

Medaillons von der Schweinelende mit Champignonsoße  
dazu hausgemachte gebratene Serviettenkloßscheiben

**STEAK AU FOUR** 19,90 €

Schweinerückensteak mit Würzfleisch und Käse gratiniert,  
serviert mit hausgemachten Kloßstäbchen

# SCHNITZEL VARIATION

<b>SCHNITZEL „ART DES HAUSES“</b>	17,20 €
in Butterschmalz gebratenes, paniertes Schweineschnitzel vom Rücken, serviert mit Bratensoße und hausgemachten gebratenen Serviettenkloßscheiben	
<b>SCHNITZEL „JÄGER ART“</b>	18,40 €
in Butterschmalz gebratenes, paniertes Schweineschnitzel vom Rücken, mit Champignonsoße und hausgemachten gebratenen Serviettenkloßscheiben	
<b>SCHNITZEL „AU FOUR“</b>	21,90 €
paniertes Schweinerückensteak mit Würzfleisch und Käse gratiniert, serviert mit hausgemachten Kloßstäbchen	
<b>WIENER SCHNITZEL VOM KALB</b>	24,50 €
in Butterschmalz gebratenes, paniertes Kalbsschnitzel, serviert mit Preiselbeer-Chutney und frittierten Kartoffelscheiben	

**GRIEB-FLAMMERI**

7,40 €

hausgemachtes gestürztes Grieß-Flammeri  
serviert mit Fruchtsoße

**SWEET ESPRESSO**

6,90 €

eine Kugel Vanille-Madagaskar-Eis, serviert mit Espresso  
auf einer Schicht aus cremigem Eierlikör garniert mit Sahne

**SÜSSER CREPÊ AUENLAND**

7,90 €

hausgemachter Pfannkuchen serviert mit heißen Waldbeeren,  
einer Kugel Vanille-Madagaskar-Eis und Sahne

GEWÜRZ	DOSHA AUSGLEICH	EIGENSCHAFT / GESCHMACK
Bärlauch	K	scharf
Salz	V, P, K	salzig
Pfeffer schwarz	V, K	scharf penetrierend
Lorbeer	V, K	herb-würzig, bitter
Wacholder	K	scharf, bitter
Zwiebeln	V, P	süß, scharf
Koriander	P	scharf, bitter, herb
Fenchelsamen	V, P	süß, bitter
Bockshornklee Samen	K	bitter
Curryblätter	P, K	würzig-frisch, fruchtig, scharf
Mandeln	V, P	süß
Cumin	V, P, K	scharf, bitter, anregend
Nelken	V, K	scharf, bitter
Anis	V, K	scharf, bitter
Lorbeer	V, K	herb-würzig, bitter
Ingwer frisch	V, K	scharf penetrierend, anregend
Knoblauch	V	süß, salzig, scharf, bitter, herb
Kardamom	P	süß, scharf, bitter
Zimt	V, K	süß, scharf, bitter
Muskat	V	scharf, bitter, herb
Chili	K	intensiv brennend, scharf
Kurkuma	V, P, K	scharf, bitter
Koriander grün	P	frisch, bitter-scharf
Koriander	P	scharf, bitter, herb
Minze	P	frisch, scharf, süß

V = Vata      P = Pitta      K = Kapha