



*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 Tamar-Weisskohl 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

### Tortillengericht 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,-

### El 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, Geschnitteltes, 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

<b>Bio-Apfelsaft naturtrüb</b> .....	0.2l	€ 1.60
<b>Bio-Apfelsaftschorle</b> .....	0.2l	€ 1.60
	0.4l	€ 2.90
<b>Bio-Orangensaft</b> .....	Flasche 0.2l	€ 2.50

## Bionade verschiedene Sorten

<b>Orangen-Ingwer • Kräuter • Litschi • Holunder</b>		
Flasche .....	0.33l	€ 2.30

## Mineralwasser (Flasche)

<b>Lebensquell still</b> .....	0.33l	€ 1.60
<b>Lebensquell medium</b> .....	0.33l	€ 1.60

## Frisch gepresste Säfte

<b>Karotte</b> .....	0.1l	€ 1.50
	0.2l	€ 2.50
<b>Karotte • Apfel</b> .....	0.2l	€ 3.–
<b>Karotte • Apfel • Ingwer</b> .....	0.2l	€ 3.–

## Bier & Zisch

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

<b>Now Bio-Zitronenlimo</b> .....	0.33l	€ 2.30
<b>Now Bio-Guarana-Cola</b> .....	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](http://www.SriChinmoy.org)