

## ***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,  
wird sich unsere Karte  
4-mal im Jahr verändern.*

*Es erwarten Sie also regelmäßig  
neue und kreative Gerichte.*

*Unser Team, rund um unseren Küchenchef  
Dennis Pelke und unsere Serviceleitung  
Lisa Bangemann, 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!*

*Wir stehen Ihnen jederzeit gerne beratend zur Seite!*

*In diesem Sinne wünschen wir Ihnen*


***Einen guten Appetit!***

## VORSPEISEN


*Mit Werler-Stadthonig  
überbackener Ziegenkäse  
auf einem knackigen Salatbett  
mit frischem Röstbrot*

 12,90 €

*Pikanter Bulgursalat mit Paprika  
Frühlingslauch und Peperoni  
dazu eine leichte Kräutercreme*

 9,40 €

*Tartar von zweierlei Räucherfisch  
mit leichter Kräutercreme  
auf Pumpernickel Talern*

 11,20 €

*Carpaccio vom feldfrischen Kohlrabi  
mit gerösteten Pinienkernen  
Parmesanhobeln  
und frischer Kresse*

  8,90 €

## SUPPEN

*Schaumsüppchen von der  
heimischen Urmöhre  
mit knackigen Kartoffelchips*


  5,90 €

*Sommerliche Zucchini-suppe  
mit Brotcroustons  
und krossem Schinken Chip*

6,20 €

## **HAUPTGÄNGE**

*In Buttermilch und Zitronengras  
mariniertes Hähnchen  
mit Brokkoli und Reis*

 15,90 €

*Original Wiener Schnitzel  
vom deutschen Kalb  
mit lauwarmem Kartoffel-Gurkensalat*  
19,90 €

*Schweineschnitzel  
mit geschwenkten Champignons und Zwiebeln  
dazu Pommes Frites und einen Beilagen Salat*  
15,90 €

*Steak vom Susländer Schwein  
im Kräuter-Senf-Mantel  
an Schwenkgemüse und Schupfnudeln*  
 19,90 €


*Rotbarsch mit Zitronen-Cremulata  
dazu Schmorgurken und Salzkartoffeln*  
17,90 €

*Kabeljau Loin im Sesammantel  
auf sommerlichem Gemüse  
mit Kräuter-Drillingen*  
19,90 €








*Rumpsteak vom deutschen Färsenrind 200g  
mit hausgemachter Kräuterbutter  
knackigem Gemüse und Kartoffelspalten*  
25,90 €

## HAUPTGÄNGE

**Rinderfilet vom deutschen Färsenrind 200g**  
mit unserer Original-REGIO-Jus  
einem Kartoffel-Sellerie-Stampf  
und kleinem Beilagen Salat

 34,90 €

**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  
16,90 €

**Ofenkartoffel aus heimischem Anbau**  
  mit Kräuterquark 5,90 €  
 + gebratene Hähnchenbruststreifen 3,90 €  
+ Hähnchenbruststreifen im Tempura Teig 4,50 €  
 + Streifen vom Färsenrind 7,50 €  
  + gebratene Champignons 3,90 €  
 + Räucherlachs 4,90 €

### **Empfehlung unserer hauseigenen Ernährungsberaterin, Anni Dipp**

Die Kartoffel wird nicht ohne Grund die **Superknolle** genannt. Neben den, vor allem auch für Sportler, wichtigen Kohlenhydraten, liefert sie uns auch eine Menge wichtiger Vitamine (B 1, 2, 5, 6, C) und Mineralstoffe (Magnesium, Calcium).


Die Knolle punktet ebenfalls mit einer geringen Kaloriendichte und enthält das am besten verwertbare pflanzliche Eiweiß. In Kombination mit anderen Lebensmitteln, wie Quark oder Hähnchenbrust, erreichen wir eine hohe biologische Wertigkeit (je höher die biologische Wertigkeit ist, desto besser kann unser Körper das zugeführte Eiweiß verwerten.)

*Tipp: Kartoffeln kochen, abkühlen lassen und z.B. zu einem leichten Kartoffelsalat verarbeiten. Beim Abkühlen entsteht resistente Stärke, die einen besonders guten Ballaststoff darstellt und einen positiven Einfluss auf unsere Darmflora hat.*

## **BOWL'S**

### ***Veggie Bowl***

*Bandnudeln mit Feldsalat-Pesto  
getrockneten Tomaten  
und Pinienkernen*

 13,50 €


### ***Pasta Bowl***

*Grüne Bandnudeln  
mit Hähnchenbrustfilet  
und Champignons*

12,90 €

### ***Chili Bowl***

*Chili-con-Bulgur  
Tomaten, Peperoni,  
Mais, Kidneybohnen*

 10,90 €

### ***REGIO Bowl***

*Brokkoli-Fenchel-Curry  
mit Reis*

  11,70 €

## SALAT-BOWL

*Knackige Blattsalate, Weißkohlsalat,  
Rotkohlsalat, Paprika, Mais,  
Croutons und Sonnenblumenkernen*

  9,90 €

*... wahlweise mit Kräuterdressing,*

 *Balsamico-Honig-Dressing, Joghurtdressing*

 + *Gebratene Hähnchenbruststreifen 3,90 €*

+ *Hähnchenbruststreifen im Tempura Teig 4,50 €*


 + *Streifen vom Färsenrind 7,50 €*

  + *Gebratene Champignons 3,90 €*

 + *Räucherlachs 4,90 €*

## DESSERT


*Hausgemachtes Pumpernickel-Honig-Eis  
mit Quark und frischen Früchten*

 7,90 €

*Haselnuss Crème Brulée  
mit weißem Schokoladeneis*

  7,50 €

*Lauwarmes Schokoküchlein  
mit frischer Vanillesauce*

 6,90 €

## **Heimische Produzenten**

*Unsere **Kartoffeln** beziehen wir bereits seit Jahren  
beim Kartoffelhof Röling in Werl.  
Die Soester Börde liefert die besten Kartoffel 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.*

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

*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.  
Das Susländer Fleisch besticht durch  
eine kräftige rote Farbe und einen zarten,  
kurzen Biss. Die natürliche Würze erhält es  
durch einen hohen Mineralstoffgehalt.*

## *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*

*Genießen Sie zartes und saftiges Rindfleisch,  
ausgeprägt marmoriert und optimal gereift.*

*Entdecken Sie den natürlichen, frischen  
Fleischgeschmack. Diese Ursprünglichkeit,  
gepaart mit traditioneller, handwerklicher  
Fleischerkunst zeigt, dass Genuss mit  
Verantwortung möglich ist.*

*Viel Licht, Luft und Bewegungsfreiheit  
wird den Tieren in sogenannten Laufställen  
sowie bei der Gruppenhaltung von 5 - 7 Tieren  
in geräumigen Boxen gewährt.*

*Auch ist saisonal ausreichend Weidefläche vorhanden.*

*Für Pflege und Wohlbefinden nutzen die Tiere  
eine rotierende Bürste. Wasser steht jederzeit in ausreichender  
Menge zur Verfügung.*

*Die Tiere benötigen täglich 10 - 12 kg Maissilage  
mit Kraftfutterzumischung für ihr natürliches  
Heranwachsen. Teilweise geschieht dies mit einer  
chipgesteuerten Futteranlage, bei der  
die Tiere ihr Futter eigenständig abrufen.*



## **Heimische Produzenten**

*"Hähnchen aus tierfreundlicherer 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.*

*FairMast ist ein Programm von und für Landwirte aus Deutschland. Viele der beteiligten Höfe setzen bei ihrer Arbeit auf kurze Wege. Kontrolliertes Futter aus der Region ist für die FairMast-Betriebe ein wichtiges Thema. Die deutsche FairMast-Initiative ist so etwas wie der Gegenentwurf zu der konventionellen Geflügelmast. Gegenüber den schnellwachsenden Hähnchenrassen in der konventionellen Mast sind die FairMast-Hühner deutlich widerstandsfähiger, gesünder und werden binnen 56 Tagen nur etwa 2,4 kg schwer. Zudem erfüllt das FairMast-Programm die Vorgaben des Tierschutzlabels "Für Mehr Tierwohl" des Deutschen Tierschutzbundes sowie die strengen Kriterien der Europäischen Masthuhn-Initiative der Albert Schweizer Stiftung und geht sogar darüber hinaus.*



*Unser **Obst und Gemüse** beziehen wir 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.*

# GETRÄNKEAUSWAHL

## **Aperitif**

|  |              |               |
|--|--------------|---------------|
| <i>Marien – Prosecco</i><br><i>Marientröpfchen (Likör aus Werl) +</i><br><i>Prosecco</i> | <i>0,2l</i>  | <i>5,20 €</i> |
| <i>Sekt Hausmarke</i>  | <i>0,2l</i>  | <i>4,50 €</i> |
| <i>P31 Green Spritz</i>  | <i>0,25l</i> | <i>5,30 €</i> |
| <i>Aperol Spritz</i>   | <i>0,25l</i> | <i>5,20 €</i> |
| <i>Lillet Wild Berry</i>   | <i>0,25l</i> | <i>5,20 €</i> |
| <i>Martini Bianco</i>  | <i>5cl</i>   | <i>3,50 €</i> |
| <i>Orange Spritz alkoholfrei</i>   | <i>0,25l</i> | <i>4,90 €</i> |
| <i>Alkoholfreier Schaumwein</i>  | <i>0,2l</i>  | <i>4,50 €</i> |

## **Alkoholfreie Getränke**

|   |              |               |
|---|--------------|---------------|
| <i>Rhodium Wasser classic oder naturelle</i>  | <i>0,25l</i> | <i>2,40 €</i> |
| <i>Rhodium Wasser classic oder naturelle</i>  | <i>0,75l</i> | <i>5,70 €</i> |
| <i>Coca Cola / Cola light / Cola Zero</i>     | <i>0,3l</i>  | <i>2,70 €</i> |
| <i>Fanta / Sprite</i>                         | <i>0,3l</i>  | <i>2,70 €</i> |
| <i>Malzbier</i>                               | <i>0,33l</i> | <i>2,90 €</i> |
| <i>Ginger Ale / Tonic Water/ Bitter Lemon</i> | <i>0,2l</i>  | <i>2,80 €</i> |

## **Weizenbiere**

|                                      |             |               |
|--------------------------------------|-------------|---------------|
| <i>Erdinger Weißbier hell</i>        | <i>0,5l</i> | <i>3,90 €</i> |
| <i>Erdinger Weißbier dunkel</i>      | <i>0,5l</i> | <i>3,90 €</i> |
| <i>Erdinger Weißbier alkoholfrei</i> | <i>0,5l</i> | <i>3,90 €</i> |

## **Biere vom Fass**

|                               |             |               |
|-------------------------------|-------------|---------------|
| <i>Veltins Pils</i>           | <i>0,3l</i> | <i>2,90 €</i> |
| <i>Veltins Pils</i>           | <i>0,5l</i> | <i>4,20 €</i> |
| <i>Grevensteiner Landbier</i> | <i>0,3l</i> | <i>3,20 €</i> |
| <i>Grevensteiner Landbier</i> | <i>0,5l</i> | <i>4,50 €</i> |
| <i>Frankenheim Alt</i>        | <i>0,3l</i> | <i>2,90 €</i> |
| <i>Frankenheim Alt</i>        | <i>0,5l</i> | <i>4,20 €</i> |

# GETRÄNKEAUSWAHL

## **Kombucha**

|   |        |
|---|--------|
| <i>Carpe Diem Kombucha Classic</i>        | 3,90 € |
| <i>Carpe Diem Kombucha Zitrone Ingwer</i> | 3,90 € |

## **Heißgetränke**

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| <i>Espresso</i>           | 2,20 € |
| <i>Espresso Macchiato</i> | 2,40 € |
| <i>Tasse Café Crema</i>   | 2,20 € |
| <i>Cappuccino</i>         | 2,80 € |
| <i>Milchkaffee</i>        | 2,80 € |
| <i>Latte Macchiato</i>    | 3,20 € |
| <i>Glas Tee</i>           | 1,90 € |

## **Gin**

|   |        |
|---|--------|
| <i>Tanqueray Gin</i>                            | 2,10 € |
| <i>Monkey 47 Schwarzwald Dry Gin</i>            | 4,30 € |
| <i>Joseph Garden Dry Gin</i>                    | 4,10 € |
| <i>The Botanist Islay Gin</i>                   | 3,40 € |
| <i>Gin Tonic (Monkey 47, Joseph Garden +2€)</i> | 6,90 € |

## **Grappa**

|                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| <i>Marzadro Grappa</i>              |        |
| <i>Le Diciotto Lune Botte Porto</i> | 4,20 € |
| <i>Marzadro Grappa Morbida</i>      | 2,80 € |

# GETRÄNKEAUSWAHL

## Heimatspirituosen

|   |            |               |
|---|------------|---------------|
| <i>Ehringhauser Dinkelkorn aus dem Holzfass</i> | <i>2cl</i> | <i>3,20 €</i> |
| <i>Der kleine Lord No. 3</i>                    | <i>2cl</i> | <i>4,70 €</i> |
| <i>Bismarck Crafted Korn "OTTO"</i>             | <i>2cl</i> | <i>4,60 €</i> |
| <i>Sauerländer Edelbrand Williams</i>           | <i>2cl</i> | <i>4,20 €</i> |
| <i>Sauerländer Edelbrand Möhre</i>              | <i>2cl</i> | <i>5,10 €</i> |
| <i>Sauerländer Gewürzapfel Likör</i>            | <i>2cl</i> | <i>2,70 €</i> |
| <i>Scheibel Edles Fass, Nussler</i>             | <i>2cl</i> | <i>3,40 €</i> |

## Spirituosen

|                              |            |               |
|------------------------------|------------|---------------|
| <i>Marillenbrand</i>         | <i>2cl</i> | <i>3,80 €</i> |
| <i>Haselnussgeist</i>        | <i>2cl</i> | <i>3,80 €</i> |
| <i>Waldhimbeergeist</i>      | <i>2cl</i> | <i>3,80 €</i> |
| <i>Mirabellenbrand</i>       | <i>2cl</i> | <i>3,80 €</i> |
| <i>Williams Christ Brand</i> | <i>2cl</i> | <i>3,80 €</i> |
| <i>Kirschwasser</i>          | <i>2cl</i> | <i>3,80 €</i> |
| <i>Obstler</i>               | <i>2cl</i> | <i>3,20 €</i> |
| <i>Jägermeister</i>          | <i>2cl</i> | <i>2,50 €</i> |
| <i>Ramazotti</i>             | <i>2cl</i> | <i>2,50 €</i> |
| <i>Fernet Branca</i>         | <i>2cl</i> | <i>2,50 €</i> |