

Essen to eat

Frühling
spring

nat.

fine

bio

food

Willkommen bei nat.

Bei **nat.** sind Genuss und Gesundheit ein und dasselbe. Wir wollen Sie begeistern: mit frischer Zubereitung und raffinierten Würzungen. Und wir wollen Sie überzeugen: mit höchsten Qualitätsstandards und größtmöglicher Transparenz. Alle Lebensmittel kommen aus nachhaltiger, biologischer Erzeugung und haben, wenn möglich, einen saisonalen und regionalen Bezug.

So duftet es jetzt bei **nat.** nach frischem Frühling. Unsere aktuelle und erweiterte Speisekarte bietet Ihnen neue Salate, neue Suppen und eine größere Auswahl an Fleischgerichten, Nudeln und Beilagen. Entscheiden Sie dabei individuell nach Geschmack und wählen Sie aus vielfältigen Variationsmöglichkeiten und verschiedenen Portionsgrößen.

Und noch etwas ist neu: Wir sind zertifizierter Partner von Bioland, dem führenden ökologischen Anbauverband in Deutschland.

Frühling
spring

Salate

salads

Unsere Salate sind ganz frisch zubereitet, vitaminreich – und können als Beilage, Vorspeise oder Hauptgericht bestellt werden.

Jahreszeiten-Blattsalate

Verschiedene Blattsalate der Saison mit gerösteten Sonnenblumenkernen und aromatischem Essig-Öl-Dressing.

Mixed leaf salad, sunflower seeds, oil and vinegar

Orientalischer Reissalat

Kurkuma-Reissalat mit knusprigen Kokoschips, in Orangensaft gekochten Möhrenwürfeln, Rosinen und Honig.

Oriental curcuma rice salad, coconut chips, carrots cooked with orange juice, raisins and honey

Marinierter Moormöhrensalat

Salat aus Moormöhren und Roter Beete in einer Balsamico-Marinade.

Carrot salad, beetroot, balsamic-vinaigrette marinade

Lila Luder-Birnen-Salat

Salat aus zart gekochtem Knollen- und Staudensellerie, frischer Birne und fein gehobelten lila Möhren, in einem Essig-Fruchtsaft-Dressing.

Celery salad, fresh pear, shredded purple carrots, vinegar-fruit juice dressing

Lila Luder entsteht durch eine Kreuzung der modernen orangen Möhre mit einer violetten Ur-Möhre, ist reich an Provitamin A und hat einen angenehm süßen Geschmack.

Wasabi-Gurkensalat mit Ingwer

Pikanter Gurkensalat in einer Marinade aus Crème fraîche und Limonensaft, mit dezent scharfem Wasabi und frischer Ingwernote.

Cucumber salad, crème fraîche-lime juice marinade, spicy Wasabi, fresh ginger

Karotten-Kichererbsen-Salat mit Koriander und Harissa

Feine, nussige Kichererbsen und Karotten mit Limonensaft, Kreuzkümmel, Koriandersamen und arabischer Chili-Würzpaste.

Chick peas, carrots, lime juice, cumin seed, coriander, Arabic chilli relish

klein	3,50
normal	6,00
groß	9,00

3-Salate-Mix

Ihre persönliche Mischung: Eine Portion mit drei verschiedenen Salaten.

Mix of three salads to your choice

klein	3,90
normal	6,40
groß	9,40

Suppen

soups

Bei der Zubereitung unserer Suppen verwenden wir nur saisonales und regionales Gemüse.

Pikanter Bohneneintopf

Viererlei Bohnen mit Möhren, Knoblauch und leichter Chilinote: vegetarisch oder mit Lamm.

Bean stew with carrots, garlic, a fine hint of chilli: vegetarian or with lamb

klein	4,10
groß	6,90

vegetarisch

vegetarian

mit Lamm

with lamb

vom Morgenländer Hof in Schleswig-Holstein

klein	5,40
groß	7,90

Kartoffel-Lauchsuppe mit Thymian-Croûtons

Cremsuppe aus Kartoffeln und Lauch, verfeinert mit Sahne, einer Prise Muskat und knusprigen Thymian-Croûtons.

Potato-leek soup, cream, nutmeg, crispy thyme croutons

klein	4,10
groß	6,90

Zitronen-Kokossuppe

Pikante Kokossuppe mit Gemüse, Zitronengras, Ingwer, Thai-Curry und Koriander.

Lemon-coconut soup with vegetables, lemon grass, ginger, Thai curry, coriander

klein	5,40
groß	7,90

Burger

burgers

Unsere Burger werden mit frischen Blattsalaten, fruchtigen Strauchtomaten, Salatgurken und roten Zwiebelringen belegt und mit einer delikaten Sauce verfeinert. Das knusprige Brötchen kommt frisch aus unserer Bäckerei.

Burger

Saftig-aromatisches, mit mildem Chili und Paprika gewürztes Hackfleisch mit würzigem Senfschmand.

Beef burger, mustard cream

mit Rinderhack vom Holsteiner Rind

minced Holstein beef

klein	7,90
mit Rosmarinkartoffeln	9,40

mit Lammhack

minced lamb meat

vom Morgenländer Hof in Schleswig-Holstein

klein	7,90
mit Rosmarinkartoffeln	9,40

vegetarisch

vegetarian

mit Lamm

with lamb

klein	**9,40**
mit Rosmarinkartoffeln	**10,90**

Burger mit Falafel

Goldbraun gebratene Falafel aus pürierten Kichererbsen mit einer orientalischen Komposition aus Kreuzkümmel und Koriander, verfeinert mit Tomaten-Crème-fraiche.

Falafel burger, tomato crème fraîche

klein	5,60
mit Rosmarinkartoffeln	7,10

Extras

Milder Gouda

Mild Gouda cheese

klein	**0,70**

Knuspriger Bacon	1,00
Crispy bacon	

Gegrilltes

from the grill

Grillen ist eine der geschmackvollsten Methoden, Fleisch und Fisch zuzubereiten – besonders mit natürlich erzeugten und frischen Zutaten.

Curry-Kurkuma-Huhn

Hähnchenbrust mit knusprig gebratener Haut, über Nacht mariniert in Kurkuma, Sojasauce und Limonensaft, mit würziger Currysauce.

Chicken curcuma, curried sauce

klein	8,30
mit Basmati-Reis	9,80

Rumpsteak (180 g) vom Holsteiner Rind

Sehr saftiges Rumpsteak* aus dem Rücken mit Salsa verde.

Rump steak, salsa verde

klein	16,40
mit Rosmarinkartoffeln	17,90

Hüftsteak (160 g) vom Holsteiner Rind

Steak aus der Rinderhüfte* mit Salsa verde.

Beef topside, salsa verde

klein	12,40
mit Rosmarinkartoffeln	13,90

Bachforelle (150 g)

Zartes, kross auf der Haut gegrilltes Bachforellenfilet** mit Salsa verde.

Grilled brown trout fillet, salsa verde

klein	12,40
mit gebratenem Gemüse	14,40

Lachsfilet (200 g)

Gegrilltes Lachsfilet**, saftig und aromatisch, mit Salsa verde.

Grilled salmon fillet, salsa verde

klein	13,80
mit gebratenem Gemüse	15,80

* Aufgrund begrenzter Lieferkapazitäten unserer Bio-Bauernhöfe nicht immer vorrätig.

** Unseren Fisch beziehen wir von zertifizierten Öko-Zuchtfarmen.

Beilagen

side dishes

Beilagen verleihen einem guten Essen die besondere Raffinesse. Wir empfehlen vor allem die Kombination mit unseren Burgern und unserem Gegrillten.

Rosmarinkartoffeln

Knusprig gebackene Kartoffeln – mit ein wenig Olivenöl, etwas Knoblauch und einer Prise Meersalz.

Potato wedges, rosemary, garlic, sea salt

klein	2,00
groß	3,00

mit Rinderhack

minced beef

klein	**5,90**
mit Rosmarinkartoffeln	**7,40**

mit Lammhack

minced lamb meat

klein	**5,90**
mit Rosmarinkartoffeln	**7,40**

Orientalische Falafel

Knusprige Kichererbsen-Frikadelle mit Salsa verde, pikant gewürzt mit Kreuzkümmel und Koriandersamen, Kurkuma und Zimt.

Falafel, salsa verde

klein	4,40
mit Rosmarinkartoffeln	5,90

Beilagen

side dishes

Beilagen verleihen einem guten Essen die besondere Raffinesse. Wir empfehlen vor allem die Kombination mit unseren Burgern und unserem Gegrillten.

Rosmarinkartoffeln

Knusprig gebackene Kartoffeln – mit ein wenig Olivenöl, etwas Knoblauch und einer Prise Meersalz.

Potato wedges, rosemary, garlic, sea salt

klein	2,00
groß	3,00

Basmati-Reis

Ein besonders aromatischer, langkörniger Reis, der am Fuße des Himalaya angebaut wird.

Basmati rice

klein	2,00
groß	3,00

Gebratenes Gemüse

mit Zucchini, Sellerie, Karotten, Zwiebeln, Thymian und eingelegten Tomaten.

Mixed fried vegetables, courgette, celery, carrots, onions, pickled tomatoes

klein	2,50
groß	3,50

Rahmkohlrabi

Gedünsteter, süßlicher Kohlrabi in einer leichten Rahmsoße.

Stewed turnip cabbage, cream sauce

klein	2,50
groß	3,50

Zeitlos

timeless classics

Traditionelle, klassische Gerichte – mit frischen Zutaten und geschmacklich neu inszeniert.

klein	7,90
--------------	-------------

Fricassée aus der Hühnerkeule

Ragout aus zartem Hühnerfleisch, frischen Pilzen und Erbsen, mit Limonensaft verfeinert, serviert mit Basmati-Reis.

Chicken fricassee, mushrooms, peas, basmati rice

klein	5,80
--------------	-------------

Penne pomodoro

Pasta mit fruchtigem Tomatensugo, aromatischer Rauke und gehobeltem Parmesan.

Penne pomodoro, tomato sauce, rocket, Parmesan cheese

klein	7,30
--------------	-------------

Pasta primavera

Penne in leichter Rahmsauce mit Frühlingslauch, Cherry-Tomaten, braunen Steinchampignons, Mozzarella und Baby-Spinat.

Penne pasta, cream sauce, green onions, cherry tomatoes, brown mushrooms, mozzarella, spinach

klein	7,30
--------------	-------------

mit Puderzucker

with powdered sugar

klein	2,20
--------------	-------------

mit marinierten Beeren

with marinated berries

klein	3,60
--------------	-------------

mit allen drei Dips

Frisches, goldbraun gebackenes Weißbrot mit allen Dips.

Freshly baked white bread with all dips

klein	3,50
--------------	-------------

Desserts

desserts

Ein gutes Dessert überzeugt durch entspannende Leichtigkeit und zurückhaltende Süße.

Grießflammeri mit marinierten Beeren

Im Weckglas servierter Grießbrei mit feinem Beeren-Mix, verfeinert mit Sternanis, Zimt und Holunderblütensirup.

Semolina flammeri with a mix of berries, star anise, cinnamon, elderflower syrup

klein	3,50
--------------	-------------

Süße Waffel

Frisch gebackene Waffel, locker und luftig.

Freshly baked wafer

klein	2,20
--------------	-------------

mit Puderzucker

with powdered sugar

klein	2,20
--------------	-------------

mit marinierten Beeren

with marinated berries

klein	3,60
--------------	-------------

Schokokuchen mit leichter Chilinote

Saftiger Schokokuchen mit Kuvertüre und einem Hauch von Chili.

Chocolate cake with a hint of chilli

klein	2,50
--------------	-------------

Obstsalat

Frischer Salat aus Ananas, Minneola, Orange, Apfel, Birne und Trauben in Weiß und Blau.

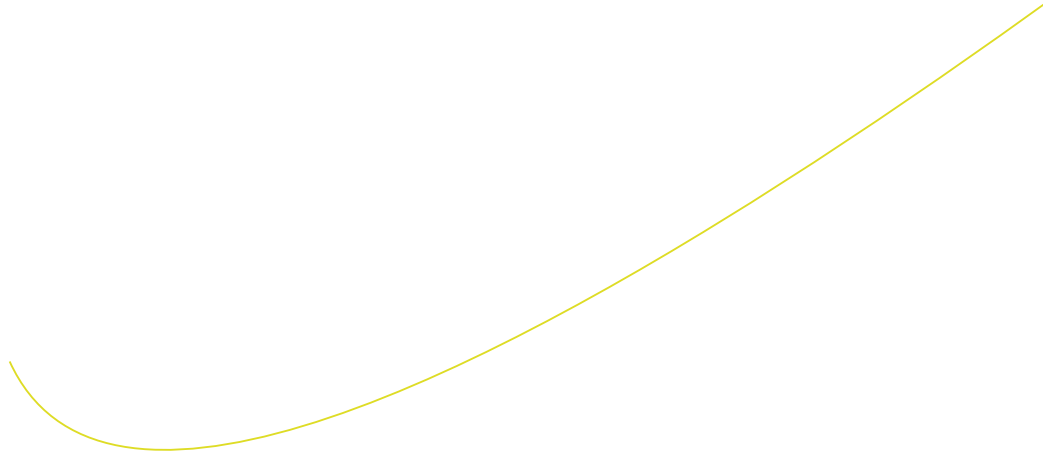
Fresh fruit salad with pineapple, minneola, orange, apple, pear, white and black grapes

klein	3,50
--------------	-------------

vegetarisch

vegan

Alle Preise in Euro inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.



Öffnungszeiten

Täglich: 11.00 Uhr bis 23.00 Uhr

Küche: 12.00 Uhr bis 22.30 Uhr

nat. Fine Bio Food
Das Bio-Restaurant
Heuberg 1
20354 Hamburg
Telefon 040 357180 27
info@natbio.de
www.natbio.de

