

# Mitnehmern to go



**nat.**

**fine**

**bio**

**food**

# Essen to eat

## Salate

salads

### Jahreszeiten-Blattsalate

Sonnenblumenkerne, aromatisches Essig-Öl-Dressing  
Mixed leaf salad, sunflower seeds, oil and vinegar

### Orientalischer Reissalat

Kokoschips, in Orangensaft gekochte Möhrenwürfel, Rosinen, Honig  
Oriental rice salad, coconut chips, carrots cooked with orange juice, raisins, honey

### Marinierter Moormöhrensalat

Rote Beete, Balsamico-Marinade  
Carrot salad, beetroot, balsamic-vinaigrette marinade

### Lila Luder-Birnen-Salat

Knollen- und Staudensellerie, frische Birne, lila Möhren, Essig-Fruchtsaft-Dressing  
Celery salad, fresh pear, 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

Marinade aus Crème fraîche und Limonensaft, dezent scharfes Wasabi, frische Ingwernote  
Cucumber salad, crème fraîche-lime juice marinade, spicy Wasabi, fresh ginger

### Karotten-Kichererbsen-Salat mit Koriander und Harissa

Limonensaft, Kreuzkümmel, Koriandersamen, arabische 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

## Sandwiches

sandwiches

### Kräuterfrischkäse-Rauke im Laugencroissant

Pretzel croissant with herb cream cheese and rocket

3,20

### Honig-Ziegenkäse

im Dinkelbaguette mit Tomaten-Crème-fraîche  
Spelt baguette with honey-goat cheese and tomato crème fraîche

4,20

### Geräucherter Lachs

in Finnischem Steinofenbrötchen mit Kräuterfrischkäse  
Finish oven roll with smoked salmon and herb cream cheese

4,50

### Gekochter oder luftgetrockneter Schinken

im Glückstädter Knuzen mit Kräuterfrischkäse  
"Glückstädter" roll with boiled or air-dried ham and herb cream cheese

4,20

## Zeitlos

timeless classics

### Fricassée aus der Hühnerkeule

Pilze, Erbsen, Limonensaft, Basmati-Reis  
Chicken fricassee, mushrooms, peas, basmati rice

7,90

### Penne pomodoro

Tomatensugo, Rauke, Parmesan  
Tomato sauce, rocket, Parmesan cheese

5,80

### Pasta primavera

Rahmsauce, Frühlingsslauch, Cherry-Tomaten, braune Steinchampignons, Mozzarella, Baby-Spinat  
Cream sauce, green onions, cherry tomatoes, brown mushrooms, mozzarella, spinach

7,30

**Immer wieder neu:** Wählen Sie auch aus unseren aktuellen Specials.

# Trinken to drink



## Saft

juice

Creydt Apfelsaft naturtrüb, Orangensaft	0,20 l	2,50
Voelkel Mangosaft, Maracujasaft, Traubensaft, Rhabarbersaft, 7-Zwerg-Kindersaft	0,20 l	2,50

## Limonade

lemonade

Bionade Holunder, Kräuter, Litschi, Ingwer-Orange	0,33 l	2,90
Bios Holunder Traube, Lemon Grass, Red Apple, Rooibos	0,33 l	3,20
Fritz-Kola  , Fritz-Kola zuckerfrei 	0,33 l	2,90

## Wasser

water

Fürst Bismarck	0,25 l	2,10
Fürst Bismarck, still	0,25 l	2,10
Pineo medium	0,25 l	2,30
Pineo, still	0,25 l	2,30

## Lassi

yoghurt drink

Lassi Mango-Orange	3,50
Lassi Cassis-Holunder	3,50
Lassi Sanddorn-Honig	3,50

## Tee




tea

Darjeeling Seling Pahar	2,60
Hochland Earl Grey	2,60
Grüntee Hong Ching	2,60
Grüntee Jasmin Yuncui	2,60
Rooibos Nature	1,90
Rooibos Vanilla	1,90
Rooibos Ingwer-Lemon	1,90
Yogi Tee Classic	2,10
Yogi Tee Schoko	2,10
Sweet Chai	2,10

## Kaffee & Schokolade

coffee & hot chocolate

Kaffee	2,20
Kaffee, entkoffeiniert	2,20
Espresso	1,90
Doppelter Espresso	3,00
Cappuccino	2,50
Latte macchiato	2,80
Milchkaffee	2,80
Heiße Trinkschokolade	3,00
Heiße Trinkschokolade mit Sahne	3,50

-  vegetarisch
-  vegan
-  non-Bio

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

# Hin und weg.

Viele **nat.** Gerichte gibt es auch zum Mitnehmen. Bis auf die gekennzeichnete Ausnahme stammen alle Zutaten aus nachhaltiger, biologischer Erzeugung. Sämtliche Gerichte werden frisch und schonend zubereitet und haben, wenn möglich, einen saisonalen und regionalen Bezug. So duftet es jetzt bei **nat.** nach frischem Frühling. Genießen Sie die neue Jahreszeit und nehmen Sie sie einfach mit.

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

Frühling  
spring



### 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 040 357 180 27  
info@natbio.de  
www.natbio.de

