



# La Gam

Soul Food - Passion - Clean Eating

*Herzlich willkommen.*

*Schön, dass du da bist!*

## *Vorspeisen*

### *Lachstartar*

Gemüsefächer DLM 15

### *Beef Tartar*

getrübte Eierspeise LCM 17

### *Rote Rüben – Carpaccio*

Nuss- und Trockenfruchtvariation – Edelschimmelkäse (*vegetarisch*) oder Tofu (*vegan*) – Salat  
GEFOLM 13

## *Süpple*

### *Rindsuppe*

Vollkornfrittaten, oder Graukäseknödel, jeweils hausgemacht AGCL 4

### *Rote Beete – Meerrettich - Suppe*

Brotchips (hausgemacht) vegan AML 5,5

### *Beilagen-Salat* M 5,5

*Portion hausgebackenes Brot* AEN 1,5



## *Hauptspeisen*

### *Geschmortes Harissa-Ofengemüse*

Linsen – Kartoffelcreme – Garlic-Oatcreme *vegan* ALM 15

### *Cremige Polentatörtchen*

Zucchini - Karotte – sautierte Champignons *vegan* A 15

### *Rinderfiletsteak 250g*

mit Grillgemüse, oder Pfeffersauce und Rosmarinkartoffeln L 36

### *Lachsforelle*

Kartoffellauch-Stampf – Kaviar DLG 17

### *Hühnerschnitzel*

natur mit Petersilkkartoffeln L 14

### *Soul Bowl*

Proteine – Veggies – Kohlenhydrate – Superfood – Vinaigrette (Allergeninfo auf Anfrage) 15

### *Gegrillte Henderlbrust in Sesamkruste*

Kartoffeln – Käferbohnen – mariniertes Vogelsalat LMN 15

### *Rosa gebratene Schweinemedallions*

Gatsch-Kartoffeln – Veggies OL 24

### *Garnelenspieße auf Rucola-Risotto 24*

## *Desserts*

### *Vollkorn-Palatschinke*

mit hausgemachter Marmelade, oder Eis ACG 4,5

### *LaGom - Vollkorn-Palatschinke*

Walnusseis – Beerenragout ACG 7

### *Kürbis. - Erdbeer - Crumble*

Vollkorn, nach Art des Hauses ACGONE 5,5

### *Apfelstrudel* nach Großmutter Art vegan

Dinkel-Strudelteig AC 4,5

### *Kugel Eis 1,2, Portion Schlag* HCG 0,7

### *Topfensoufflé* mit hausgemachtem Zwetschgenröster CG 6,5



## *Wir verbinden unsere kulinarischen Passionen:*

**Clean Eating** – Vollwerte, nicht (wenig) prozessierte, wertvolle Nahrungsmittel, mit Fokus auf Nachhaltigkeit, Regionalität und Qualität. Unsere Produkte beziehen wir unter anderen von

**Buchberger Robert** - Fleisch und Wurstspezialitäten Hartberg, Pöllau

**Zotter**-Schokolade

**Sonnentor**-Tees und Gewürze

**Muhr** Pöllau

**Schmallegger** vom Ring

und weiteren qualitätsbewussten Lieferanten.

Wir achten auf Fair-Trade und Bio-Anbau. Am liebsten nutzen wir die Produkte aus unseren eigenen Gärten. „Da weiß man einfach was drinnen ist.“

Gekocht wird mit Liebe und Augenmerk auf Nährstoffzusammensetzung.

**Soul Food** – Lieblingsessen, das soo guat schmeckt und Erinnerungen weckt, Geborgenheit vermittelt und der Seele schmeichelt. Freunde und Familie zusammenbringt und happy macht.

Weil in unserem Weltverständnis „lagom“ zur langfristigen Zufriedenheit und Glück führt.

**[la:gom] – schwedisch – not too little, not too much, just right!**

*“Was von Herzen kommt, kann auf Herzen wirken!”*