



# La Gam

Soul Food - Passion - Clean Eating

*Herzlich willkommen.*

*Schön, dass du da bist!*

## *Vorspeisen*

### *Lachs Tatar*

Gartengemüse-Spiegel (DGLM)

### *Beef Tatar*

getrübte Eierspeise (LCM)

### *Sautierte Austernseitlinge – Gartensalatvariation*

Gibt's als Vorspeise 15 oder als Hauptspeise (M, vegan)

### *Rote Rüben – Carpaccio*

Nuss- und Trockenfruchtvariation – Parmesan – Salat (GHEOM, vegan möglich)

## *Die Süpple, die wir kochen:*

### *Bouillon vom Rind*

Vollkornfrittaten oder Knödel der Saison (AGCL)

### *Getrübte Erdäpfelschaum-Suppe - Speckstangerl*

(ALO, vegetarisch möglich)

# Hauptspeisen

## *Geschmortes Harissa-Ofengemüse*

Hülsenfrüchte – Kartoffelcreme – Kokos & Gartenkräuterdipp (ALM, vegan)

\*Harissa\* bringt orientalisches Temperament in die Pfanne. Hauptakteure:

Chili – Knoblauch – Olivenöl – Zitrone – Kreuzkümmel – Koriander – Kümmel – Salz

## *Cremige Polentatörtchen*

Zucchini– geröstete Austernseitlinge (A, vegan)

Unsere Austernseitlinge werden mit Liebe und Konsequenz im Pilzhof Koch in Schölbing aufgezogen, handverlesen und nur kurz sautiert, um den vollen Wert zu erhalten.

## *Gsiberger Kässpätzle mit hus'gmachtam Öpflmuas*

*us Helgas oagana Öpfl us am Garta in Oberschütza mit grünem Salat*

Vorarlberger Käsespätzle mit hausgemachtem Apfelmus aus Helgas eigenen Äpfeln (Garten in Oberschützen) mit grünem Salat (ACGM, vegetarisch)

## *Rinderfiletsteak 250g*

**Paleo:** Grillgemüse oder **Souly:** Pfeffersauce & Rosmarin-Kartoffeln & Gemüse

oder **Surf & Turf:** Grillgemüse & Garnelen (BLO)

„How do you want it?“ – Lass' unsere Mitarbeiter wissen, wie du es gerne magst!

## *Hausgebeiztes Rotes Rübchen Lachsfilet*

Kartoffel-Lauch-Stampf – Mango-Zwiebel-Chili-Chutney (DLG)

Ihr Lieben! Wenn ich, Clarissa, als Vorarlbergerin eine Fußnote zum Lachs einfüge, erwartet ihr euch bestimmt Folgendes: „Die frischen Fische, die Onkel Arno aus dem See fischte...“

Nööööö - viel zu fad, außerdem gibt's im Bodensee keinen Lachs. Ich möchte euch Folgendes erzählen: Mein Lieblingspapi pflanzt am Bodensee 50 verschiedene Chilisorten an. Aus einer exklusiven Mischung der Chilis mit humanem Feuer, entstand die Idee für das Chutney. Drumherum ist's auch spannend: Wir beizen den Lachs im Haus mit Biobeete, so erhält er seine coole Farbe. Über den Stampf gibt's nicht viel zu sagen: der schmeckt!

# Hauptspeisen

## ♪ *Not Mc Donald's Hühnerschnitzel – 9A-9A-90* ♪

Maishenderl natur mit Petersilkartoffeln (L)

easy-peasy, unkompliziert und echt

## *Soul Bowl*

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

Lass dich überraschen. Oben genannte Bestandteile machen das Gericht aus. Unser Küchenteam kreiert täglich neue Bowls, orientiert an Saison, Verfügbarkeit und Laune. 😊 Solltest du vegan präferieren, lass es uns bitte gerne wissen!

## *Gegrillte Mais-Henderlbrust in Cornflakeskruste*

Erdäpfel – Käferbohnen – mariniertes Vogerlsalat (LMN)

Schmecker - Steierisch – Lecker

## *LaGom Pfandl*

Schweinsfiletspitzen – Austernseitling – Preiselbeere – Semmelspitz - Rotkraut (ACGLMO)

Manchmal braucht es keine großen Worte; „Uafach guat“.

## *Garnelenspieße auf Rucola-Risotto*

Umami pur (BDGL)

Mit dem Lehnwort umami wird in der Physiologie eine Qualität des Geschmackssinnes bezeichnet, die neben süß, sauer, salzig und bitter zu den grundlegenden Sinnesqualitäten der gustatorischen Wahrnehmung beim Menschen zählt und als „würzig“ oder „wohlschmeckend“ beschrieben wird.

## *Bunter Salat* (M)

## *Portion vollwertes Brot* (AEN)

## *Desserts*

### *Dinkel-Vollkorn-Palatschinke*

mit hausgemachter Marmelade oder Vanilleeis (ACG)

### *LaGom-Dinkel-Vollkorn-Palatschinke*

Walnusseis – Beerenragout (ACG)

### *Apfelstrudel im Dinkelstrudelteig*

nach Großmuttis Art; ohne zusätzlichen Zucker – (AC, vegan)

### *Topfensoufflé*

hausgemachter Röster der Saison (CG)

### *Tonkabohnen-Parfait - Fruchtspiegel*

Der Tonkabaum kommt im nördlichen Südamerika und dem tropischen Südafrika vor. Er gehört zu den Schmetterlingsblütlern innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler. Die frisch-geriebenen Tonkabohnen schmecken erst etwas bitter, verwandeln ihr Aroma aber schnell ins süß-herbe. Der Geschmack erinnert an Vanille, Marzipan, Mandeln, Süßholz. (HCG)

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

## *Wir verbinden unsere kulinarischen Passionen:*

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

**Buchberger Robert** - Fleisch und Wurstspezialitäten Hartberg, **Pilzhof Koch** -Schölbling, **Sonnentor**-Tees und Gewürze, **Steiererquelle** – Wasser, **Schmallegger** vom Ring, **Zotter**-Schokolade 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, der Seele schmeichelt - Freunde & 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!**

*Lagom gibt's auch „4 your home“ –*

Find' deine Lieblingschmankerl in der Vitrine und nasch' auch Zuhause von unseren hausgemachten Leckereien der Region, bzw. unseren Gärten.

Wir ernten die Produkte reif, meist gibt es dann von einer Art reichlich.

Deswegen konservieren wir auf die Weise,  
die uns die Großmuttis beigebracht haben,  
um das gesamte Jahr über echten Genuss zu feiern.

## *Und at least noch ein paar Infos:*

Wir veranstalten immer wieder teilweise recht spontane Events.

Gerne nehmen wir euch in unserer Gästekartei auf und informieren euch per Newsletter, WhatsApp, oder über facebook und insta über Aktuelles und News.

[www.lagom-hartberg.at](http://www.lagom-hartberg.at)

## *Kennt ihr schon den Rittersaal?*

Er befindet sich direkt über uns, ist modern ausgestattet mit Bühne, Galerie, Foyer und Barbereich.

Mit Platz für bis zu 120 Personen, eignet er sich perfekt für Feiern aller Art, Kunstevents und vieles mehr.

Gerne kümmern wir uns um euer leibliches Wohl und einen perfekten Event!

[clarissaleimbach@lagom-hartberg.at](mailto:clarissaleimbach@lagom-hartberg.at)

0660 / 57 94 513

[info@lagom-hartberg.at](mailto:info@lagom-hartberg.at)

Generell bitte zu beachten: Allergene: Die Nennung erfolgt, wenn die bezeichneten Stoffe, oder daraus hergestellte Erzeugnisse als Zutat im Endprodukt enthalten sind. Die Kennzeichnung der 14 Hauptallergene erfolgt entsprechend den gesetzlichen Vorschriften. Es gibt darüber hinaus noch weitere Stoffe, die Allergien und Unverträglichkeiten auslösen können. Trotz sorgfältiger Herstellung unserer Gerichte, können neben gekennzeichneten Zutaten Spuren anderer Stoffe enthalten sein, die im Produktionsprozess in der Küche verwendet werden. Ihr findet die Allergene im Aushang!

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

*Danke, dass ihr unsere Gäste seid!*