

prüttcafé

essen + trinken

Inhalt

- 3** wechselnde Tagesgerichte
- 4** Vorspeisen und kleine Gerichte
- 5** Hauptspeisen
- 6** Salate
- 7** Vollkornpizzen
- 10** Pide
- 11** Kuchen
- 12** Frühstück à la Prütt-Café
- 13** Getränke
- 17** Über uns

Hallo und herzlich willkommen



Im Prütt-Café. Uns gibt es schon seit 1986 hier in der Bremer Straße. Damals war das Lokal als Begegnungszentrum und vegetarisch-vollwertige »Volksküche« gedacht. Diesem Grundgedanken sind wir bis heute treu geblieben: Uns ist ein Arbeitsplatz mit Freunden wichtiger als Gewinnmaximierung. Und wir kochen nach wie vor vegetarische, vollwertige Gerichte. Dabei verwenden wir ausschließlich frische Gemüse, die von uns in Handarbeit weiterverarbeitet werden. Auch Nachhaltigkeit ist uns wichtig. Unser Gemüse kommt, wenn möglich von Höfen aus der Region.

Hauptsache ist für uns aber, dass unser Essen Ihnen schmeckt. Daher verarbeiten wir frische Zutaten mit geschmackserhaltenden Garverfahren und lassen uns bei unseren Gerichten immer wieder neu von Rezepturen aus der ganzen Welt inspirieren. Mehr über unsere Arbeitsweise können Sie ab Seite 17 erfahren.

Einen angenehmen Aufenthalt
und guten Appetit wünscht
Ihr Prütt-Team

Hinweise

[w]	weizenfrei	lv vegan	Eine Allergiker-Information ist vorhanden. Fragen Sie uns!
/[w]	weizenfreie Variante möglich	/lv vegan möglich	
K	mit Knoblauch	[L] laktosefrei	Alle Preise in Euro und inklusiv 19 % MwSt.
S	mit Schwärzungsmitteln		HRB 3733, Münster, Geschäftsführer Gerrit Friederichs
A	mit Alkohol		

Tagesgerichte

Für unsere aktuellen Tagesgerichte schaut doch gerne auf unsere Tafel am Treppenaufgang sowie auf unsere Homepage oder fragt uns einfach.



Unsere Philosophie, nicht nur für die Tagesgerichte

Wir verwenden, wann immer es geht, frisches, saisonales Gemüse aus der Region. Erst kurz bevor es in den Kochtopf kommt, wird es von uns gesäubert und zerkleinert. Bei der Zubereitung unserer Gerichte verwenden wir sanfte, geschmackerhaltende Garverfahren: Wir backen, dämpfen und dünsten im eigenen Saft, und wenn wir etwas braten, dann kurz und knackig. Geschmacksverstärker kommen garantiert nicht in den Topf; stattdessen verwenden wir frische Kräuter und Gewürze aus aller Welt. Das schmeckt man – und die Vitamine sind auch noch im Essen.



Montags bis Donnerstags im Zeitraum von 14.30 – 18.00 Uhr können wir Ihnen in Abwesenheit unseres Küchenpersonals unsere Kleinigkeiten und kleinen Gerichte von Seite 4 anbieten.

Vorspeisen und kleine Gerichte

- 3,90** **Portion Hirtenkäse [w]** mit Knoblauchbrot **K**
- 3,90** **Portion Oliven v! S** oder **gegrillte Peperoni v!** mit Knoblauchbrot **K**
- 1,50** **Portion Fetadip mit gekochtem Ei**
- 1,50** **Portion Joghurtsauce K**
- 1,50** **Portion vegane »Kräuterbutter« K**
- 1,50** **Portion Sesamsauce K v!**
- 2,50** **Portion hausgemachtes Fladenbrot [w] v!**
- 1,90** **Portion hausgemachtes Ciabattabrot [w] v!**
- 2,40** **Portion hausgemachtes Ciabattabrot [w] mit Knoblauch K v!**
- 5,60** **Tomatensuppe K [w] /!v**
aus Tomaten mit Sahnehäubchen und Toast

- 5,40 Kichererbsenbällchen K [w]**
a) mit Joghurtsauce oder
b) mit Sesamsauce vegan
- 5,60 Portion Hummus K v!**
hausgemacht mit Kichererbsen, dazu schwarze Oliven, und warmes Fladenbrot
- 7,60 Gebackene Kartoffel [w]**
a) mit Fetadip mit gekochtem Ei
b) mit veganer »Kräuterbutter« K v!
dazu griechischer Salat K oder Rohkostsalat v!
- 7,90 Vorspeisenteller K [w]**
a) mit getrockneten Tomaten, cremigem
Hirtenkäse, Oliven und warmem Fladenbrot K
b) mit getrockneten Tomaten, gerösteten Peperoni,
Oliven und warmem Fladenbrot K v!

Hauptspeisen

(Montag bis Donnerstag ab 18 Uhr und Freitag, Samstag und Sonntag 12 bis 21.30 Uhr)

- 7,80 Falafel-Pita K [w]**
Kichererbsenbällchen, Tomaten, Gurken und Zwiebeln, gerollt im Pitabrot
a) mit Joghurtsauce
b) mit Sesamsauce v!
- Gemüsepita K [w]**
Auberginen, Zucchini, Tomaten, Gurken und Oliven S gerollt im Pitabrot,
mit Chili
- 7,80** a) mit Sesamsauce v!
8,40 b) mit Sesamsauce und cremigem Hirtenkäse
- 11,60 Schafskäselasagne**
Vollkornblattnudeln, Spinat, Tomaten, Zwiebeln, Chilliflocken, Hirtenkäse, Gouda,
- 11,80 Auberginenlasagne**
Vollkornblattnudeln, Aubergine, Zucchini, Tomaten, geröstete Paprika, Zwiebeln,
Hirtenkäse, Chilliflocken, Gouda
- 10,80 Pasta Bosco /v! K A**
helle Farfalle werden mit Zwiebeln, Champignons, Spinat und Cocktailtomaten
in der Pfanne geschwenkt, mit Weißwein abgelöscht
und mit Parmesan und Pinienkernen serviert
- 11,80 Ofenkartoffeln mit Pfannengemüse und Hummus [w] K v!**
mit Zwiebeln, Champignons, Zucchini, Paprika und Spinat und Sesam

Salate

Unsere Rohkostsalate raspeln und schneiden wir aus weißen und roten Kohlsorten, Möhren, roter Bete und Gemüsesorten der Saison von unserem langjährigen Partner Hofgut Schulze Buschhoff (Ökullus) aus Münster. Das frisch Zerkleinerte vermischen wir sofort mit einem Dressing und mengen eigens geröstete Ölsaaten unter.

- 
- 4,80** **Beilagensalat [w] !/v S**
Blattsalate, Gurke, Cocktail-Tomate, Rote Zwiebel, Oliven
- 6,80 / 10,40** **Griechischer Salat klein/groß [w] !/v S**
Blattsalate, Gurke, Cocktail-Tomate, Rote Zwiebel, Hirtenkäse, Oliven, gegrillte Paprika, gegrillte Peperoni, Kräuteröl-Zitronendressing
- 9,80** **Italienischer Salat [w] !/v S**
Blattsalate, Gurke, Cocktail-Tomate, Rote Zwiebel, Oliven, gegrillte Paprika, Ei, Rucola, Parmesan, Kräuteröl und Balsamico-Essig
- 11,80** **Französischer Salat [w] !/v S**
Blattsalate, Gurke, Cocktailltomate, Oliven, Ei, Ziegenkäse, gebratene Pilze, Honig-Senf-Vinaigrette
- 5,40 / 7,90** **gemischter Rohkostsalat klein/groß [w] !/v**
Karotte, Weißkohl und Rotkohl

Vollkornpizza

Jede Pizza wird, wenn nicht anders angegeben, mit hausgemachter Tomatensauce, Gouda und Oregano belegt. Den Teig kneten wir aus Dinkelvollkornmehl, das wir in unserer eigenen Mühle aus ganzen Körnern mahlen. Obendrauf kommen ausschließlich frische Zutaten, nur die Tomaten für die Sauce waren einmal in einer Dose. Die Pizza backen wir in unserem Steinofen bei 350 Grad.



Ø24 29 cm

klein groß

5,70 7,60 Margherita !/v

Tomatensauce, Cocktail-Tomaten, Käse, Basilikum

5,70 7,60 Aglio e olio K !/v

Tomatensauce, Käse, Knoblauch, Olivenöl, Oregano

5,90 7,80 Pugliese !/v

Tomatensauce, Käse und Rote Zwiebel, Oregano

5,90 7,80 Funghi !/v

Tomatensauce, Käse, Champignons, Oregano

5,90 7,80 Marinara !v

herzhafte Marinara-Sauce, Olivenöl, Basilikum, Oregano

6,20 8,20 Funghi e Aglio K !/v

Tomatensauce, Käse, Champignons, Knoblauch, Oregano

6,90 9,20 Rucola !/v

Tomatensauce, Käse, Cocktail-Tomaten, Rucola, Parmesan

7,20 9,60 Rucola e Aglio K !/v

Tomatensauce, Käse, Cocktail-Tomaten, Rucola, Knoblauch, Parmesan

- 7,20 9,60 Diavola K S !/v**
 Tomatensauce, Käse, Rote Zwiebel, Peperoni, schwarze Oliven, Knoblauch, Chiliflocken
- 7,40 9,80 Prütt !/v**
 Tomatensauce, Käse, Rote Zwiebel, Champignons, geröstete Paprika, Oregano
- 7,40 9,80 Melanzana K !/v**
 Tomatensauce, Käse, gegrillte Aubergine, Knoblauch, Rucola, Parmesan
- 7,40 9,80 Quattro Formaggi !/v**
 Tomatensauce, Gorgonzola, Gouda, Hirtenkäse, Ziegenkäse, frische Kräuter
- 7,90 10,60 Quattro Stagioni S !/v**
 Tomatensauce, Käse, Hirtenkäse, Rote Zwiebel, Champignons, Peperoni, schwarze Oliven, Zucchini, getrocknete Tomaten, geröstete Paprika, Oregano
- 7,90 10,60 Rustica S !/v**
 Tomatensauce, Käse, Rote Zwiebel, Hirtenkäse, geröstete Paprika, schwarze Oliven, Oregano
- 7,90 10,60 Spinaci K !/v**
 Tomatensauce, Käse, Blattspinat, Rote Zwiebel, Hirtenkäse, Knoblauch, Oregano
- 8,50 11,40 Monte K !/v**
 Tomatensauce, Blattspinat, Rote Zwiebel, Cocktail-Tomaten, nur Ziegenkäse, Knoblauch, Oregano



- 8,50 11,40 Provence S K !/v**
 Tomatensauce, Rote Zwiebel, geröstete Paprika, schwarze Oliven, nur Ziegenkäse, Cocktail-Tomaten, Knoblauch, Oregano
- 8,40 11,20 Verdura !v [L]**
 Tomatensauce, Rote Zwiebel, Zucchini, Aubergine, geröstete Paprika, getrocknete Tomaten, Kräuteröl, frische Kräuter
- 8,70 11,60 Verdura e Aglio !v K [L]**
 Tomatensauce, Rote Zwiebel, Zucchini, Aubergine, geröstete Paprika, Knoblauch, getrocknete Tomaten, Kräuteröl, frische Kräuter
- 8,70 11,60 Sette Stagioni K !/v**
 Tomatensauce, Käse, Rote Zwiebel, Blattspinat, Champignons, Hirtenkäse, Knoblauch, Chiliöl
- 8,70 11,60 Toscana, (Calzone-Pizza) K !/v**
 Tomatensauce, Käse, Blattspinat, Champignons, Hirtenkäse, getrocknete Tomaten, Parmesan, Knoblauch, Chiliflocken
- 8,90 10,80 Taverna, (Pizza bianca)**
 Hirtenkäse, rote Zwiebeln, getrocknete Tomaten, Champignons, geröstete Paprika, Kräuteröl, frische Kräuter (ohne Tomatensauce)
- 8,50 11,40 Corsica (Pizza bianca) S**
 Hirtenkäse, rote Zwiebeln, Aubergine, Zucchini, schwarze Oliven, Cocktail-Tomaten, Kräuteröl, frische Kräuter (ohne Tomatensauce)



Extras:

- 0,30 0,40** Olivenöl, Kräuteröl, Chiliöl, Knoblauch,
- 0,80 1,20** Rote Zwiebel, Champignons, Zucchini, frischer Basilikum, Rucola, schwarze Oliven, Peperoni, frische Kräuter, Cocktail-Tomaten, Gouda
- 1,20 1,80** geröstete Paprika, gegrillte Aubergine, Parmesan, Gorgonzola, Hirtenkäse, Ziegenkäse, getrocknete Tomaten, Spinat

Pide



- 8,90** **Spinat K**
Spinat, Rote Zwiebel, Hirtenkäse, Ei, Cocktail-Tomaten, Knoblauch, Schwarzkümmel
- 9,60** **Gegrillte Aubergine v! [L]**
gegrillte Aubergine, Marinarasauce, Zucchini, geröstete Paprika, Rucola, Pinienkerne
- 9,80** **Gegrillte Aubergine mit Joghurt K**
gegrillte Aubergine, Hirtenkäse, Ei, getrocknete Tomaten, Sauerrahm-Creme, Knoblauch, Minze, Sesam
- 9,60** **Rucola**
Hirtenkäse, Ei, Rote Zwiebeln, Cocktail-Tomaten, geröstete Paprika, Ziegenkäse, Rucola, Sonnenblumenkerne

dazu empfehlen wir unsere leckeren Salate

Jeden Tag Kuchen



Zur Auswahl stehen unser klassischer, saftiger Schokokuchen [w] und ein veganer Kuchen. Schauen Sie einfach auf die Tafel oder sprechen Sie uns an !

Keine Kleinigkeit: Unser Kleingedrucktes

Wir erzählen keine Legenden. Wir wissen, was drin ist. Und das ist uns wichtig. Schließlich stellen wir alles selbst her. Fragen Sie uns, was Sie wollen!

[w]	weizenfrei
/[w]	weizenfrei möglich
!v	vegan
/!v	vegan möglich
A	mit Alkohol
K	mit Knoblauch
S	mit Schwärzungsmittel
[L]	laktosefrei

Frühstück à la Prütt-Café



Wir bieten Samstag und Sonntag von 10 bis 13 Uhr ein Frühstücksbuffet mit reichhaltiger Auswahl an veganen und vegetarischen Zubereitungen an: mit Vollkornbrötchen von unserer Nachbarin, der Vollkornbäckerei Cibaria, Fruchtmus von der Firma Allos, Schokomus von Rapunzel, Honig, hausgemachtem veganen Aufstrich, frischem Obstsalat, einer Käseauswahl, Antipasti und Müsli zum selber mixen.

Frühstücksbuffet

11,90 **vegan**

13,80 **vegetarisch**

(Kinder zahlen 1€ pro Lebensjahr)

3,60 **Portion Rührei**

Für den kleinen Hunger

4,60 **Frühstück »08/15«**
Brötchen, Butter, Fruchtmus und Gouda

4,60 **Französisches Frühstück**
Croissant, Butter, Fruchtmus

4,60 **Berliner Frühstück v!**
Brötchen, Margarine, Fruchtmus und veganer Aufstrich

Getränke



Kaffee und Schoki

Unsere Kaffeesorten sind fairgehandelt. Die heiße Schoki machen wir selbst aus dunklem, schwach entöltem Kakaopulver und heißer Vollmilch bzw. Hafermilch

	<u>Espresso und Café Crema</u>
2,70	Café Crème nach Schümli-Art
2,10	Espresso
3,40	Espresso doppio
2,70	Americano
0,60	+ Sahne
1,40	+ Schuss Grappa oder Amaretto

2,90

3,40

3,40

3,80

3,40

Milchkaffee

Cappuccino

Latte Macchiato

Milchkaffee

Flat White, doppelter Espresso
mit feinem Milchschaum

Café leche leche mit Agavendicksaft, Zitrone und Zimt

Special

2,80

Getreidekaffee

3,40

Getreidemilchkaffee

2,40

heiße Zitrone frisch gepresste Zitrone Wasser aufgegossen

Tasse / gr. Tasse

2,90 / 3,60

2,90 / 3,60

3,80

0,60

1,40

Schokolade

Schokolade (ungesüßt)

Choc-Moc (ungesüßt)

Inka-Schokolade würzig

+ Sahne

+ Schuss Grappa oder Amaretto

Vollmilch

2,90

Becher heiße Milch + Honig

2,00

Glas kalte Milch

Alle unsere Kaffee- und Schokigetränke können Sie
anstatt mit Milch auch mit Haferdrink (vegan) bekommen

Tee



2,70

4,90

Glas

Kanne mit Stövchen

0,2 l

0,5 l

schwarz

Darjeeling FTGFOP, First Flush mild, Teekampagne

Darjeeling FTGFOP, Second Flush kräftig, Teekampagne

Earl Grey, Lebensbaum

grün

Grüner Jasmin Lebensbaum

Grüner Darjeeling Teekampagne

Kräuter / Früchte

Kräuter Lebensbaum

Beere-Waldmeister Lebensbaum

Ayurvedischer Gewürztee

Yogi-Tea Classic

Yogi-Tea Schoko

beides auf Wunsch mit Milch

Lassi

Lassis sind Joghurtmixgetränke, erfunden in Indien.
Aus Joghurt und Milch plus Fruchtsaft oder Himalayasalz

3,40

3,40

3,40

Orangenlassi

Maracujalassi

salziges Lassi

0,3 l

0,3 l

0,3 l

Saft, Nektar, Schorle

Unsere frisch gepressten Säfte jagen wir erst kurz vor dem Servieren durch unsere Saftmaschine.

4,60	<u>frisch gepresste Säfte</u> Orangensaft, Apfelsaft, Apfel-Möhren-Orangensaft
0,2 / 0,4 l 2,70 / 4,60	<u>Saft und Nektar</u> Apfel naturtrüb, Pflaume bio , Rhabarber bio , Banane , Kirschbanane , Orange , Sauerkirsche , Maracuja
	Schorlen entsprechen preislich den Säften

Alkoholfreies

Wir filtern unser Prütt-Leitungswasser und versetzen es mit Kohlen-Säure mithilfe modernster Technik. Das ist umweltfreundlich, weil es Transportwege spart. Trotzdem fallen laufende Kosten durch Strom, Wartung und Kohlensäure an.

0,2 / 0,4 / 0,7 l 1,90 / 3,20 / 4,40 1,90 / 3,20 / 4,40	<u>Prütt-Wasser</u> still mit Kohlensäure
0,2 / 0,4 l 2,40 / 3,90 2,90 2,90 2,90	<u>Limonade</u> Zitronenlimo Limette oder Blutorange , LemonAid bio 0,33 l Mate , ChariTea bio 0,33 l Guarana-Cola , Voelkel bio 0,33 l
4,60 2,90 2,90 2,90	<u>Alkoholfreies Bier aus der Flasche</u> Benediktiner Weissbier 0,5 l Pinkus Weizen bio 0,33 l Pinkus Malz bio 0,33 l Jever Fun 0,33 l

Bier

0,2 / 0,4 l

2,10 / 3,90

2,10 / 3,90

2,10 / 3,90

4,60

2,90

Vom Fass

Bitburger Pils

Pinkus Special bio

Alster mit Zitronenlimo

Spezialitäten aus der Flasche

Pinkus Weizen bio

0,5 l

Pinkus Alt bio

0,33 l

Weißwein

0,1 / 0,2 / 1,0 l

2,60 / 4,60 / 17,90

2,80 / 4,90 / 19,50

2,90 / 5,20 / 20,90

3,80

5,40

Rivaner Gutswein bio

trocken, erfrischend, fruchtig

Weingut Weinmann, Rheinhessen

Riesling bio

rund, harmonisch, weich, Zitrus, Apfel, Pfirsich

Weingut Isegrim-Hof, Pfalz

Grauer Burgunder

trocken, angenehme und fruchtige Art, vollmundig

Weingut Paul Anheuser, Nahe

Weißweinschorle

0,2 l

Kir

Weißwein mit Crème de Cassis

0,2 l

Sekt

0,2 / 0,75 l

6,30 / 18,70

Cavalier Brut

trocken, fein und gut

Rot- und Roséwein

0,1 / 0,2 / 1,0 l
2,90 / 4,80 / 19,30

Rot

Merlot VdP d' Oc **bio**

Frisch, fruchtig, rote Beeren, angenehme Tannine
Domaine de la Tour, Südfrankreich

3,70 / 6,10 / 17,50

Nero d' Avola IGT **bio**

Rote Beeren und Pflaumen, kräftig, samtig, leichte
Rauchnoten. Azienda
Agricola Vaccaro, Sizilien

3,80 / 6,40 / 18,60

Senorio de Ayud **bio**

Kräftig und vielschichtig, Aromen von dunklen Beeren,
leichte Schokoladentöne und Gewürznote
Bodegas Langa, Catalayud, Spanien

Rosé

2,70 / 4,50 / 13,10

Macatela rosado **bio**

Frischer und fruchtiger Geschmack nach roten Beeren

Was bei uns auf den Tisch kommt

Seit es das Prütt gibt, kochen wir vegetarisch und vollwertig. Was das konkret heißt? Wir kochen am liebsten mit frischen, unbehandelten Lebensmitteln und Vollwertprodukten. Unser Gemüse wird jeden Tag von uns frisch geschnippelt und zu Salaten, warmen Gerichten oder Pizzabelag weiterverarbeitet. Vorgegartes und Convenience-Produkte kommen bei uns nicht in den Topf. Uns ist aber nicht nur wichtig, dass unser Essen gut schmeckt und nährstoffreich ist, sondern auch, dass es möglichst umwelt- und sozialverträglich hergestellt wurde. Darum verwenden wir, wann immer es geht, saisonale Lebensmittel aus der Region und fair gehandelte Produkte. Dabei legen wir Wert darauf, dass diese ohne Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe oder gentechnisch veränderte Bestandteile auskommen.



Wir mahlen unser Mehl selbst

In unsere Getreidemühle geben wir Weizen und Dinkel der Produzenten Rapunzel, Davert und GreenOrganics. Damit auch die Faserstoffe und Vitamine, die sich in den Randschichten des Getreidekorns finden, erhalten bleiben, mahlen wir das ganze Korn und verarbeiten es sofort weiter - zu Pizza, Getreidebratlingen, unseren Mexikanischen Fladen, Quiches, Kuchen und allem, was uns sonst noch einfällt.



Voll Wert handgemacht

Wir bereiten unsere Nahrung so natürlich wie möglich zu und verarbeiten mit unseren Händen das volle Korn, Gemüse und Kräuter vom Feld, Käse von Kühen auf Weiden und hochwertige, kaltgepresste Öle. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass naturbelassene Lebensmittel viele biologische Wirkstoffe enthalten, die unser Körper gut findet. Und wir Prütt-Köchinnen und -Köche finden unverpackte Lebensmittel ohne Kleingedrucktes sowieso am besten!

Ganz so streng mit den Prinzipien der Vollwertküche, wie einst deren Begründer, sind wir nicht: Wir nehmen auch mal helle Nudeln oder weißen Reis, wenn wir finden, dass das geschmacklich besser zum Gericht passt.

In anderen Punkten der Vollwerternährung sind wir konsequent: wir kochen weder mit Auszugsmehlen, weißem Zucker, Haltbargemachtem, künstlichen Zusatzstoffen noch mit Fleischersatzprodukten oder Gensoja, und das seit über 30 Jahren!