

# Frühstück

**für Morgenmuffel, Hungrige und Schnellstarter!**

**Schale Obstsalat** mariniert mit Zitronen und Orangensaft **3,90€**

## **Selbstgemachtes Birchermüsli**

**Das Rezept brachten Vinz und Mona von einer Bergtour mit. Es stammt von einem Nesselwanger Hüttenwirt. Du kannst es also bei uns genießen oder selbst den Aufstieg zum Prinz Luitpold Haus auf dich nehmen. <sup>1</sup>**

**Zarte Haferflocken, Milch, Naturjoghurt, Honig, Äpfel, Zitronensaft, geröstete Erdnüsse **3,90€****

## **Grundweiherfrühstück**

**Der kleine Weiher vor dem Ortseingang ist der nächstgelegene Badesee für die Rückholzer. <sup>1</sup>**

**Croissant, Hefezopf oder dicke Scheiben Brot mit Rückholzer Butter und Darbo Marmelade **2,90€****

## **Lipps Kuchenmüsli**

**...ist die Leibspeise der beiden Konditoren in der Familie Lipp: Papa Vinzenz und Tochter Clara. Zum Frühstück, Feierabend oder Snack zwischendurch erwärmen die beiden gerne etwas Milch und geben nach und nach Marmorkuchen hinzu. Unbedingt zu beachten ist, dass der Kuchen nicht auf einmal in die Milch gegeben wird, sonst zerfällt er zu schnell – er soll sich nur mit Milch vollsaugen und dann direkt gelöffelt werden. <sup>1</sup>**

3 Scheiben Rührteigkuchen serviert mit einer Schüssel warmer oder kalter Milch **3,90€**

## **Tres Ositos – Porridge**

**Aus dem spanischen übersetzt „3 Bärchen“. So heißt die Marke der Haferflocken, die Chefin Mama Mona immer für den Frühstücksporridge ihrer Mädels verwendete. Wer hätte gedacht, dass das 20 Jahre später mal auf unserer Frühstückskarte stehen würde. <sup>1</sup>**

Warme Haferflocken mit Hafermilch und Honig aufgekocht, also Porridge, mit Zimt Obst und gerösteten Nüssen verfeinert (bis auf Honig, vegan) **4,50€**

## **Kögelweiherbrett**

**Der Kögelweiher ist ein Moorsee. Wer schon einmal in einem Moorsee gebadet hat, weiß, wie wohltuend die Erfrischung ist für Haut, Körper und Geist. <sup>1</sup>**

2erlei Aufstriche aus Rote Bete und Kräutern mit dicken Scheiben Sauerteigbrot dazu eine süße Überraschung **4,50€**

## Trollweiherfrühstück

Hier handelt es sich um einen Gletscherrandsee in Rückholz. Ein Troll ist ein Unhold, ein geisterhaftes Ungetüm oder auch ein ungeschlachter Mensch. Schon im 13. Jahrhundert erscheint „Troll“ als Beiname und bald auch als Familienname. Man muss annehmen, dass in der Nähe des Weihers ein Mann mit dem Namen oder den Attributen eines Trolls siedelte. <sup>1</sup>

2 Semmel, Rückholzer Butter, Darbo Marmelade, Heißgetränk **4,90€**

## Weißwurstfrühstück

Die Weißwurst war und ist zwischen Alpen und Donau beheimatet. Der weithin bekannte Begriff „Weißwurst-Äquator“ könnte zu Missverständnissen führen. Viele glauben, er verlaufe am Main. Dort jedoch verteidigen die Franken ihre „Würstla“. Treffender ist es, die mittlere Donau als Weißwurst-Grenze anzusehen. Im Süden bilden die Münchner Hausberge einen alpinen Schutzwall, sodass man im Schatten mächtiger Kastanienbäume in den Biergärten und gemütlichen Wirtschaften auch „sau-guade Weißwürscht“ serviert bekommt. So gehört die Weißwurst zu Bayern wie das Bier und die Berge. <sup>1</sup>

1 Paar Weißwurst von der Metzgerei Baur mit Breze **4,90€**

## Luimoosweiherfrühstück

Der Luimoosweiher ist eines der Highlights auf der 5-Seen Runde. Die Wanderung ist charakteristisch für das Ostallgäuer Alpenvorland: grüne, saftige Wiesen, Wälder und traumhafte Bergblicke. Die Wanderung führt vorbei an den zwei Seeger Seen, über den Troll- und Luimoosweiher zum Schwaltenweiher. <sup>1</sup>

3 Semmeln, Butter, Darbo Marmelade, Wacholderschinken und Salami, Rückholzer Bergkäse und Emmentaler  
7,20€ \*\*Auch als vegetarische Variante nur mit Käse\*\* 7,70€

## **Schwaltenweiherfrühstück**

**Der Begriff Schwaltenweiher leitet sich von der dort erbauten Schwaltenmühle ab, welche wiederum ihren Namen vom Familiennamen Schwalt/Schwald ableitet. Früher wurde vermutet, dass der Name Schwaltenweiher vom Mittelhochdeutschen Wort swellan abgeleitet wurde, welches so viel wie stauen, aufstauen bedeutet. <sup>1</sup>**

Semmel, Scheibe Brot, Butter, Darbo Marmelade, selbstgemachtes Birchermüsli, Obstsalat, Joghurt, Gemüse mit Dip, Emmentaler und Frischkäse **8,90€**

## **Bauernfrühstück**

**Der Landkreis Ostallgäu liegt im Südosten des bayerischen Regierungsbezirks Schwaben. Folgende Zahlen sind vom Stand 2019. Ca. 142 000 Einwohner // Ca. 130 000 Rindviecher <sup>1</sup>**

Rühreier aus Bioeiern mit gebratenem Speck, Salatgarnitur, dicke Scheiben Sauerteigbrot und Rückholzer Butter **8,50€**

## **Attleseefrühstück**

**Der Attlesee liegt direkt am Besinnungsweg "GEHzeiten". GEHzeiten ist ein Themenweg mit sechs Meditations-Stationen, die zur inneren Einkehr einladen. <sup>1</sup>**

Dinkelsemmel, Dinkelbreze, vegane Butter, mediterranes Gemüse, selbstgemachter Obstsalat, Hummus mit gerösteten Vitalkörnern, Rotebetecreme, Darbo Fruchtaufstrich, Brownie aus unserer Konditorei und ein Glas Orangensaft **9,90€**

## Schlossweiherfrühstück

Am Kessacher Weiher bei Rückholz stand einst eine Burg – später wurde sie zum Schloss erhoben. Als 1482 der Schlossweiher brach, wurde auch das Schloss beschädigt, welches mitten im Weiher stand. Abt Furtenbach setzte es wieder instand. Im Schloss wohnte der Abt, wenn er nach Rückholz zur Jagd oder zum Fischen kam. 1729 wird gemeldet, dass es längst zerfallen sei und deshalb abgebrochen wurde. Die beim Abbruch anfallenden Steine wurden zum Bau des neuen Schlössle in Rückholz verwendet, dem heutigen Pfarrhof.<sup>1</sup>

2 Semmeln, Breze, Scheibe Brot, Darbo Marmelade, Frischkäse, Rückholzer Bergkäse, Lachs, Tiroler Räucherschinken, Tomate-Mozzarella, hart gekochtes Bioei Orangensaft, Prosecco oder Prosecco-O **10,90€**

## Wertachfrühstück für Zwei

Die Wertach entsteht durch den Zusammenfluss des Eggbaches und des Kaltenbrunnenbaches zwischen Oberjoch und Unterjoch und mündet nach 151 Kilometern in Augsburg in den Lech. Sie ist nach der Iller der zweitlängste Fluss, der den Allgäuer Alpen entspringt. Der Name Wertach kommt aus dem Keltischen, wo es „die Schnelle“ bedeutet.<sup>1</sup>

3 Semmel, Breze, dicke scheiben Sauerteigbrot und Kornbrot, Rückholzer Butter, Marmelade von Darbo, selbstgemachtes Birchermüsli, Obstsalat, Gemüse mit Kräuterdip, Frischkäse, Lachs, Wacholderschinken und Salami, Emmentaler und Bergkäse, 2 hart gekochte Eier, 2 Gläser Orangensaft, Prosecco oder Prosecco-O **19,90€**

Räuberteller (extra Teller bei Frühstück für 2 Personen) **1€**

Umbestellung **50ct**

# Extras

Portion Emmentaler/ Bergkäse	2,50€
Portion Wacholderschinken oder Salami	2,50€
Portion Tiroler Räucherschinken	2,90€
Portion Tomate Mozzarella	3,50€
Hart gekochtes Bioei	1,50€
Kleine Schale Darbo Marmelade aus Tirol	80ct
3er Schale mit 2x Haselnusscreme und 1 x Butter	2,50€
Kleine Schale Haselnusscreme	1€
3er Schale mit 2x Marmelade und 1x Butter	2€
Portion Rückholzer Butter	50ct

**Unsere Zutaten beziehen wir hauptsächlich von Lieferanten aus unserer umliegenden Region.**

Butter & Käse: Milchverarbeitung, Rückholz

Wurst: Metzgerei Baur, Unterthingau

Eier: Biohof Richard Huber, Isny

Obst und Gemüse: Früchte Jork, Isny

<sup>1</sup>Die Inhalte stammen aus eigenen Erzählungen oder folgenden Quellen. Für die [www.allgaeu.de](http://www.allgaeu.de) // [www.rueckholz.de](http://www.rueckholz.de) // Ostallgäuer Wirtschaftsmagazin // Wikipedia // Für die Inhalte wird keine Haftung übernommen.

# Mittagstisch

## **Kleiner Blattsalat 2,90€**

mit Balsamico Dressing, geröstete Kernen

## **Wechselnde Wochensuppe mit Sauerteigbrot 3,90€**

## **Domi`s Obatzter 4,70€**

mit roten Zwiebeln Salatgarnitur und Breze

## **Allgäuer Wurstsalat 7,20€**

vom Leberkäs mit Zwiebeln und Brot oder Semmel

## **Wurstsalat mit Käse 7,70€**

vom Leberkäs mit Zwiebeln, Käse und Brot oder Semmel

## **Verschiedene belegte heiße Seelen (auch halbe)**

mit Beilagensalat 5,90€ ohne Salat 4,60€

## **Grüne Wiese 8,90€**

Großer gemischter Blattsalat im Balsamicodressing mit gerösteten Kernen und Lipps Gemüsebratling und Sauerteigbrot

## **TOMO Klassiker 8,90€**

Tomaten Mozzarellaplatte mit knackigem Rucola, Balsamicocreme schwarzen Oliven und Sauerteigbrot

## **Rückholzer Knödeldreier 8,90€**

Bergkäsknödel, Kräuterknödel und Rote Bete Knödeldazu ein Ragout aus sonnengetrockneten Tomaten, Schalotten und Parmesanraspeln

## **Gemüserösti mit Spitzkohlcurry 8,90€**

und Langkornreis garniert mit Mandelsplitter

## **Allgäuer Kässpatzen 9,90€**

aus Bioeiern und dazu ein knackiger Salat

## **Rindersaftgulasch 9,50€**

(leicht pikant) mit selbstgehobelten Spätzle aus Bioeiern

**Weitere leckere Gerichte stehen auf unserer Tageskarte!**



# Ay – caliente!

**Kaffee groß 2,70€**

**Kaffee klein 2,40€**

**Cappuccino groß 2,90€**

**Cappuccino klein 2,60€**

**Milchkaffee 2,80€**

**Latte Macchiato 2,95€**

**Espresso 1,90€ / doppelt 2,10€**

**Schuss extra Espresso 1€**

**Feine Tees vom Chiemsee 2,90€**

**Heiße Schokolade 2,90€**

**Heiße Ovomaltine 3,00€**

**Glas heiße oder kalte Milch 2,40€**

Alle Heißgetränke gibt's auch laktosefrei oder mit pflanzlicher Milch.

# Heiße Sorten

**Wellness Aloe Energietee** Anregende Vital-Grünteemischung mit fruchtig frischer Ananas, Papaya und wertvoller Aloe Vera - Ziehzeit 2-3 Min.

**Darjeeling Schwarztee** Zart, nussig und frisch im Geschmack - Ziehzeit 2-3 Min.

**Chai Wellnesstee** Indischer Stimmungstee mit milden Zimtstücken, grünem Tee, Rooibos- und Schwarztee, Ingwer, Orange und Kardamom - Ziehzeit 2-3 Min.

**Früchtetea Südseetraum** Milde Mischung exotischer Fruchtstücke mit zarten Sonnenblumenblüten, Malvenblüten und Rosenblütenblättern - Ziehzeit 4-5 Min.

**Ingwer Aktiv** Vitalisierende Kräuterteemischung mit Ingwer, fruchtiger Zitrusnote, Lemongras, Rosenblütenblättern und Orangenschalen - Ziehzeit 3-4 Min.

**Almkräutertee** Fenchel, Pfefferminze, Spitzwegerich, Anis, Salbei, Enzianwurzel und viele weitere Blüten und Bergkräuter - Ziehzeit 4-5 Min.

**Chiemtee Harmonie** Rooibosteemischung mit Sanddorn, Jatoba, Holunderbeeren, Brombeeren und Erdbeeren - Ziehzeit 3-4 Min.

**Pfefferminztee** Erfrischend und kräftig im Geschmack - Ziehzeit 3-4 Min.

# Durstlöscher!

Apfel-, Johannisbeere-, Trauben-, Orangensaft 0,2l / 0,5l **2€ / 3,50€**

Saftschorle 0,3l / 0,5l **2,30€ / 2,90€**

FZ Cola, Spezi 0,3l / 0,5l **2,30€ / 3€**

FZ Orangensprudel 0,5l **3€**

Holunder-Ingwerschorle 0,3l / 0,5l **2,60€ / 3,60€**

Sportler von FZ 0,5l **3€**

Wasser mit und ohne Kohlensäure 0,2l / 0,5l

**1,90€ / 2,80€**

# PROST! CHEERS! SALUT!

**Zötler Bier** 0,5l / 0,33l **3,20€ / 2,60€**

**Zötler Weizen** 0,5l **3,20€**

**Zötler Pils** 0,33l **2,60€**

**Zötler Radler** 0,5l / 0,33l **2,90€ / 2,60€**

**Sekt/Sekt-Orange** 0,1l **2,20€**

**Aperol Spritz** 0,2l **5,50€**

**Alkoholfreies Weizen Zötler** 0,5l **3,00€**