

100 %  
BIO & REGIONAL

# SONNENTOR®

# Leib speist



Wir finden, es darf wieder IN sein, zusammen zu essen und zu trinken. Machen wir aus Mahlzeiten wieder freudige Feste! Gemeinsames Essen lieben und leben wir bei SONNENTOR. Regionale und saisonale Zutaten stehen ganz oben am Menüplan und werden mit viel Liebe und Gespür zu kreativen Gaumenfreuden. Ohne Kompromisse 100% bio. So kochen wir österreichische Küche mit Einflüssen aus der ganzen Kräuterwelt von SONNENTOR und bieten vielfältige vegetarische und vegane Alternativen in unserer regelmäßig wechselnden Karte.

# DURSTlöscher



## APERITIF

**Himbeer Sorbet**  
mit Sekt vom Weingut Josef Loimer  
5,80

**Dialogue Sparkling**  
vom Weingut Josef Loimer  
4,50

**Hugo mit Sekt**  
vom Weingut Josef Loimer  
6,10

**G'spritzter weiß & rot**  
3,30

**Kaiser G'spritzter**  
3,60

**Rosmarin-Lavendel-Spritzer**  
4,60

**Rosé Spritz**  
3,80

## ALKOHOLFREI

### Hausgemachte Limonaden

**Honig-Kräuter-Limo**  
**Rosmarin-Lavendel-Limo**  
**Salbei-Rose-Limo**  
0,25 l | 2,90   0,5 l | 4,40

### Sirupe von SONNENTOR

*Himbeere | Holunderblüte | Preiselbeere*  
*Ingwer-Zitrone | Kurkuma-Zitrone*  
*Kola | Wilde Lilli | Mojito*

**mit SODA**  
0,25 l | 2,70   0,5 l | 4,30

**Schwarztee-Pfirsich-Eistee, still**  
0,25 l | 2,70   0,5 l | 4,30

### Erfrischende Tee-Cocktails

ALKOHOLFREI

**Rote Rosi**  
Hagebutten-Tee / Apfelsaft / Preiselbeer Sirup

**Herbstgold**  
Goldener Kurkuma Tee / Orangensaft /  
Kurkuma-Zitronen Sirup

**NEU**

**Waldviertler-Mule**  
Durchatmen im Wald Tee / Ingwer-Zitrone Sirup  
Sodawasser

0,25 l | 3,10   0,5 l | 4,60





# DURSTlöscher

---

## GULI Bio-Limonaden

(vom Gusswerk in Hof bei Salzburg)

**Orange-Mango** oder **Zitrone-Limette**

0,33 l | 3,80

## Waldviertler KriecherlLimo

0,5 l | 4,80

## Wasser

**Mineralwasser prickelnd** oder **ohne**

0,33 l | 3,20   0,75 l | 5,20

**Soda Zitrone** (frisch gepresst)

0,25 l | 2,50   0,5 l | 4,10

## Fruchtsäfte

*Apfelsaft | Orangensaft*

*Traubensaft rot*

## PUR

0,25 l | 3,60

**gespritzt mit SODA**

0,25 l | 3,20   0,5 l | 4,80

## von Bio-Lutz

**Karotten-Apfel-Quitten PUR**

**Traube-Holunder PUR**

0,25 l | 4,10





# Auf d'Gemütlichkeit

## WEISSWEIN

### Grüner Veltliner, Am Berg 2023

Weingut Ott, Feuersbrunn/Wagram

0,125 l | 4,70 0,75 l | 27,-

### Grüner Veltliner (To Bi) DAC, Kamptal 2024

Weingut Gruber 43, Langenlois/Mittelberg

0,125 l | 4,10 0,75 l | 24,-

### Gelber Muskateller, Rösschitz 2024

Weingut Ewald Gruber,  
Rösschitz/Weinviertel

0,125 l | 4,40 0,75 l | 25,-

### Riesling Terrassen DAC 2023

Weingut Bründlmayer, Langenlois/Kamptal

0,125 l | 4,50 0,75 l | 26,-

### Wiener Gemischter Satz DAC, Wagram 2024

Weingut Schuster, Großriedenthal

0,125 l | 4,50 0,75 l | 26,-

### Chardonnay, Wagram 2024 (lieblich)

Weingut Kolkmann, Fels am Wagram

0,125 l | 4,40 0,75 l | 25,-

### Rosé 2023

Weingut Josef Loimer, Langenlois/Kamptal

0,125 l | 3,60 0,75 l | 21,-

## ROTWEIN

### Hochäcker Blaufränkisch 2019

Weingut Franz Weninger,  
Horitschon/Mittelburgenland

0,125 l | 4,50 0,75 l | 26,-

### Pinot Noir, Ruppersthal 2021

Weingut Fritsch, Oberstockstall/Wagram

0,125 l | 4,80 0,75 l | 28,-

### Zweigelt 2021

Weingut Feiler-Artinger, Rust/Burgenland

0,125 l | 4,60 0,75 l | 27,-

## BIER

### Bier vom Fass

Weitraer Hadmar Bio-Bier  
Radler mit Kräuter-Honiglimo

0,3 l | 4,10 0,5 l | 5,30

### Bierspezialitäten in der Flasche

Gusswerk Weizenguss

0,5 l | 4,90

Gusswerk Jakobsgold Zwicklbier

0,33 l | 4,70

Gusswerk Jakobsgold alkoholfrei

0,5 l | 4,30

## BRAND & LIKÖR

### Kräuterfarm Bauer

Kräuter | Enzian

2 cl | 3,-

Vogelbeere | Kriecherl

2 cl | 3,50

Kräuterlikör | Dirndllikör | Himbeerlikör

2 cl | 3,20

### Kräuterfarm Pemmer

Zwetschkenbrand | Marillenbrand

Nusslikör

2 cl | 4,-





# fürs Bauchgefühl

## täglich BROT


### Frisches Brot

von der Bio-Bäckerei Hölzl


1,60 |   

### Ofenfrisches Semmerl

von der Bio-Bäckerei Hölzl

1,70 | 

### Hausgemachter Gute-Laune-Spitz


1,90 | 

## ZUM AUSLÖFFELN

### Schmackhafte klare Gemüsesuppe

mit hausgemachten Kräuterfrittaten  
oder Kaspressknödel

4,50 |  Kleine Portion

5,40 | 

### Hokkaido-Kürbiscremesuppe

mit Kürbiskernstangerl

(ohne Kürbiskernstangerl auch glutenfrei möglich)

4,80 |    Kleine Portion

6,10 |   

## Gaumen ERWECKER

### Rote Rüben Carpaccio

mit gebratener Birne, Schafkäse, Rucola und karamel-  
lisierten Walnüssen

(ohne Schafkäse auch vegan und laktosefrei möglich)

14,20 |  

### Kürbistatar

auf geschmortem Zucchini und knuspriger Pilzrolle

12,70 |   

### Herbstliches Bruschetta

warmes Olivenciabatta mit mariniertem Kürbis,  
Rucola, zart gebratenem Roastbeef und Parmesan

15,80

## Es grünt SO GRÜN

### Blattsalat der Saison

4,90 |    

### Gemischter Salat der Saison

5,30 |    



Gerne informiert dich unser  
Leibspeis' Team über Allergene in  
unseren Speisen und Getränken.



**SCHON ENTDECKT?**  
Auf unserer schwarzen Tafel  
findest du köstliche  
Tagesgerichte!

# fürs Bauchgefühl

## HAUPTsache

### Schweinskarree-Schnitzel

in knuspriger Gute Laune Kräuterpanier dazu Petersilien-Erdäpfel

18,60

### Zart geschmortes Schulterscherzel

mit gebratenen Topfen-Serviettenknödel und Rotkraut

22,50

### Rosa gebratenes Schweinsfilet

auf Pilzragout mit gebratenen Gnocchi

21,80

### Gebackenes Karpfenfilet

mit Erdäpfel-Vogelsalat und Sauce Tartare

23,40



### Gebratenes Lachsforellenfilet

auf Kürbisrisotto

27,10

### Hausgemachte Kürbis-Ricotta Ravioli

in brauner Butter mit Parmesan, Rucola und Pinienkernen

15,80 |

### Kürbis-Erdäpfellaibchen

auf Kräuterratatouille

14,90 |

### Jackfruit Burger

mit Coleslaw und Zwiebelrelish  
dazu Sieglindes Erdäpfelwedges und Tomatencreme

15,40 |

### Rotes Linsen-Gemüse Curry

mit Basmatireis

14,20 |

### Hausgemachte Erdäpfelwedges

mit Sieglindes Erdäpfelgewürz und Kräuterdip

6,80 |

Viele unserer Hauptgerichte  
gibt es auch als kleinen  
**Bio-Bengelchen Teller!**  
Frag gerne bei unserem  
Service nach.





# Süßes & Muntermacher



Ich bin so satt,  
ich mag kein Blatt...

## OOOH KUCHEN!

Süße Träume  
wie  
**KUCHEN, DESSERTS**  
oder **TORTEN**  
findest du auf unserer  
schwarzen Tafel!



gerne auch  
mit Pflanzenmilch  
im Kaffee

### Kaffee & Tee

**Espresso**  
3,10

**Espresso groß**  
4,50

**Verlängerter**  
3,60

**Melange**  
3,80

**Cappuccino**  
3,80

**Kleiner Brauner**  
3,10

**Großer Brauner**  
4,50

**Häferlkaffee**  
4,70

**Latte Macchiato**  
4,70

**Matcha Latte**  
(Milchgetränk)  
4,60

**Chai Latte**  
4,60

**Bio-Bengelchen Schlaukakao**  
4,70

**Affogato**  
(Kleiner Espresso mit Vanilleeis)  
5,60

**Tasse Tee\***  
2,70

\*Unser Leibspeis' Team berät dich gerne über unser aktuelles Angebot.





# Oh du fröhliche **EISZEIT**



## **EISBECHER**

### **Wiener Verführung**

Eiskaffee mit Vanilleeis  
und Schlagobers

8,20 |  

### **Eis-Schlaukakao-Traum**

mit Vanilleeis, Zotter Schokoladeneis,  
Schlagobers und gerösteten Nüssen\*

8,20 |  

### **Leanders Zauberbecher**

mit Erdbeersorbet, Vanilleeis,  
Fruchtbärchen und Schlagobers

7,80 |  

### **Knuspriger Nussbecher**


mit Pistazieneis, Haselnusseis,  
hausgemachtem Knuspermüsli,  
Nougatsauce und Schlagobers

8,60 |  


Unsere Nüsse  
stammen aus  
einem Hausgarten

## **UNSERE EISSORTEN**

### **von der Eis-Greisslerei:**

Vanille  
Zotter Schokolade  
Haselnuss  
Himbeersorbet | 

### **von der Konditorei Steininger:**

Straciatella  
Pistazie  
Mohn  
Zitrone, Erdbeersorbet | 

### **Eis im Becher oder im Stanitzel\***

2,50 pro Kugel | 

### **Portion Schlagobers**

1,20 |  





# Was ist los bei **SONNENTOR?**

Da solltest Du  
unbedingt **MITMACHEN!**

Seminare & Veranstaltungen  
im Kräuterdorf Sprögnitz



**KRÄUTERWANDERUNGEN**  
mit Sonnentor Kräuterspezialistinnen

12.9. | 13.9. | 27.9. | 3.10.  
13.30 - 15.30 Uhr | € 25,-

**TEEKRÄUTER-FÜHRUNG**  
mit Sonnentor Kräuterspezialist:innen

6. & 20. September  
11.00 - 12.30 Uhr | € 25,-

Neugierig? Alle Infos & Anmeldung:  
[www.sonnentor.com/seminare](http://www.sonnentor.com/seminare)

**SONNENTOR**  
**Betriebsführungen**

Täglich um 13 Uhr

**Familienführungen**

jeden 1. und 3. Sonntag im Monat  
jeweils um 14 Uhr

[www.sonnentor.com/fuehrungen](http://www.sonnentor.com/fuehrungen)

Große Freude im  
**Bio-Gasthaus Leibspeis'**

Wir sind  
**AUSGEZEICHNET!**

Zum zweiten Mal in Folge wurden wir mit  
zwei **Falstaff-Gabeln** und einer  
hervorragenden Bewertung von  
86 Punkten **ausgezeichnet**.  
Mehr als 20.000 Mitglieder des Falstaff  
Gourmetclubs haben abgestimmt – und  
unser Engagement für regionale  
Bio-Küche gewürdigt.



**FÜHRUNGEN**

im **Naturgarten der Vielfalt**  
Du möchtest Naturkreisläufe erkennen und  
erfahren, wie du deinen Garten für eine  
ertragreiche Saison winterfit machst?  
Unser Gartenteam nimmt dich mit auf eine  
Entdeckungstour durch den  
Naturgarten der Vielfalt

Termine: 7.11. | Winterfitter Garten



Gleich  
anmelden!





# HERBST Aktion

Bei einer Loft-Buchung  
gibt's einen **SONNENTOR  
XL Adventkalender  
GESCHENKT!**

## Goldene Herbstauszeit mit Geschenk

Wenn sich die Blätter bunt färben und die Tage kürzer werden, ist es Zeit für eine kleine Auszeit. Genieße den Herbst im Loft deiner Wahl und erhalte den limitierten SONNENTOR XL Adventkalender als Geschenk dazu!

Freu dich auf diesen besonderen Adventkalender, prall gefüllt mit sonnigen Produkten in Originalgröße. Sie begleiten dich warm und wohltuend durch die kühle Jahreszeit und machen deine Tage noch gemütlicher.

### Dein herbstliches Loft-Erlebnis

- Land-Loft:** Zwischen bunt gefärbten Kräutern und Blättern die Stille der Natur genießen
- Stadt-Loft:** Historische Mauern treffen auf herbstliche Stimmung in einem denkmalgeschützten Haus

Egal, wo du dich niederlässt – dein Rückzugsort im Herbst bietet dir Entspannung, Geborgenheit und eine außergewöhnliche Auszeit zum Kraft tanken.

SONNENTOR Land-Loft | 3913 Sprögnitz 10  
SONNENTOR Stadt-Loft | Landstraße 53, 3910 Zwettl



Info &  
Buchung



**GRATIS**





# Iss dich KLIMAFIT

Wusstest du, dass laut WWF weltweit bis zu 37 % der Treibhausgasemissionen aus unserem Ernährungssystem stammen?

In Österreich sind tierische Produkte wie Fleisch und Milch für satte 67 % der ernährungsbedingten Emissionen verantwortlich – obwohl sie nur knapp ein Viertel unseres Speiseplans ausmachen.

Besonders Fleisch fällt ins Gewicht: Es verursacht fast die Hälfte aller ernährungsbedingten Emissionen. Und braucht viel Platz: Für 1 kg Rindfleisch braucht es rund 46 m<sup>2</sup> Fläche – das ist 13 Mal mehr als für Hülsenfrüchte. Heißt das jetzt Verzicht auf alles Tierische? In unseren Augen ist ein bewusster Konsum der Schlüssel.

## Bei SONNENTOR zeigen wir, wie's geht:

An zwei Tagen pro Woche kommt für unsere Mitarbeitenden nur Veggie und Vegan auf den Tisch – köstlich, kreativ, klimafreundlich. Wie wär's zum Einstieg mit einer Linsenbolognese?

Ohne tierische Produkte, aber voller Geschmack.  
Weil gute Entscheidungen auch gut schmecken dürfen. Guten Appetit!

Du willst wissen, was SONNENTOR über den Tellerrand hinaus noch unternimmt, um Emissionen zu senken? Dann begleite uns auf unserer **Mission Null-Emission:** [www.sonnentor.com/co2](http://www.sonnentor.com/co2)

Quelle: <https://www.wwf.at/nachhaltig-leben/ernaehrung-und-klimaschutz/>

Zum Rezept!



Herzhaft, würzig und rein pflanzlich – unsere **LINSENBOLOGNESE** bringt den beliebten Klassiker in einer leichten, nachhaltigen Variante auf den Teller!

## PFLANZLICH vs. TIERISCH

in g CO<sub>2</sub> / Portion

Linsenbolognese:  
491g CO<sub>2</sub>

Bolognese mit Rindfleisch und Parmesan:  
1900g CO<sub>2</sub>

Berechnet mit dem interaktiven Rechner von Eaternity und des Tagesspiegels  
<https://interaktiv.tagesspiegel.de/lab/co2-bilanz-von-essen-der-klimarechner-fuer-deine-kueche/>

## Öffnungszeiten Geschäft Sprögnitz

Montag-Samstag:  
9.30 - 17 Uhr

Sonntag & Feiertag:  
im Rahmen von Führungen  
zwischen 12.30 und 17 Uhr





# WOHER KOMMT'S gerade?

Eine Auswahl unserer regionalen Partner:innen, die unsere Küche mit biologischen Köstlichkeiten beliefern:

- 1) Bio-Bauernhof Frei-Hof**  
0,1 km | Gemüse, Salat
- 2) Familie Schnait**  
8,8 km | Mohn
- 3) Gut Ottenstein**  
17 km | Fisch
- 4) Bio-Hof & Bäckerei Hölzl**  
24 km | Erdäpfel, Brot & Gebäck
- 5) Milchlandl – Unsere Gute Milch eG**  
25 km | Milch
- 6) Bio-Hof Pilz**  
30 km | Hühnerfleisch
- 7) Konditorei Steininger**  
31 km | Eis
- 8) Loschenhof Familie Grünstäudl**  
31,2 km | Eier
- 9) Lämmerhof Groß**  
43 km | Schafkäse
- 10) Kräuterfarm Familie Bauer**  
43 km | Schnäpse & Liköre
- 11) Bio-Fleischerei Höllerschmid**  
48 km | Schweinefleisch, Rindfleisch, Hühnerfleisch
- 12) Sonnberg Biofleisch**  
50 km | Schweinefleisch, Rindfleisch, Hühnerfleisch
- 13) Bio-Lutz**  
73,5 km | Gemüse, Salat & Säfte
- 14) Bio-Hof Pemmer**  
Bio-Marille & Bio-Destillerie  
48 km | Brände und Likör



**Unsere Öffnungszeiten**  
MI - SO & FEIERTAG:  
10 bis 18 Uhr geöffnet  
MO & DI Ruhetag  
02857-7256-450

**WIR SIND BIO-ZERTIFIZIERT:**  
AT-BIO-301

Wir akzeptieren folgende bargeldlosen Zahlungsmittel:



## WIR STELLEN VOR:

### Bio-Bäckerei Hölzl: "BIO von der Ähre bis zum Brot!"

Unter diesem Motto steht die tägliche Arbeit der Bio-Bäckerei Hölzl in Unterwindhag. Die Hölzls haben sich im Jahr 2006 für eine **nachhaltige, biologische Bewirtschaftung ihrer Äcker und Wiesen** entschieden – und das schmeckt uns besonders gut. Seit Herbst 2013 werden herrlich duftendes Brot und viele weitere biologische Backwaren sowie Süßspeisen zubereitet. Mit viel Fleiß und Geschick widmet sich Chef Mario seinem geliebten Handwerk. Ein Garant für die hervorragende Qualität der Produkte ist das eigens angebaute und geerntete Getreide. Der nach althergebrachter Tradition gereifte Sauerteig gibt dem Bio-Brot einen besonderen und unverkennbaren Geschmack. „Gute Zutaten sieht man nicht, man schmeckt sie.“, ist der Meisterbäcker Mario überzeugt.

**Übrigens!** Die guten Zutaten lässt du dir auch in der Konditorei sowie im neuen Bio-Genusskaffeehaus in Zwettl schmecken.



© Bio-Bäckerei Hölzl