



Was bedeutet Blue Zones?

- Blue Zones sind bestimmte Orte auf unserem Planeten, wo die Menschen im Durchschnitt länger leben und sich pro Kopf die meisten über Hundertjährigen aufhalten. Die bekanntesten Orte sind Seulo auf Sardinien und die japanische Insel Okinawa. Nach jahrelanger Forschung fand man heraus, warum diese Menschen bis ins hohe Alter gesund bleiben:

Sie ernähren sich ausschließlich von gesunden Fetten wie Olivenöl, Kokosöl, Nüsse und, in Maßen, tierischen Fetten wie Butter, Sauerrahm etc. Zudem gibt es zu jeder Mahlzeit viel buntes Gemüse und es wird ballaststoffreiches Getreide wie Gerste, Roggen, Dinkelvollkorn, Sauerteig und Basmati-Reis bevorzugt, anstelle von weißem Getreide. Fleisch und Fisch wird nur wenig konsumiert und Milchprodukte stammen hauptsächlich von Schafen und Ziegen, sowie fermentierte Produkte wie Parmesan. Die Haupt-Getränkequelle stellt stilles Wasser dar. Allerdings werden, in Maßen, auch resveratrolhaltige Rotweine, wie Pinot Noir und Merlot genossen. Das darin enthaltene Resveratrol wirkt sich positiv auf unsere Zellen und das Herz aus.

Zudem konnte man, vor allem, in Seulo beobachten, dass die Italiener sich immer in der Gemeinschaft aufhalten, zusammen essen, trinken und lachen. Was sich ebenfalls positiv auf die Gesundheit auswirkt!

Wir bieten euch folgendes an:

- Rundum regionale und frisch zubereitete Gerichte
- Einzelne Gerichte, bei denen wir ausschließlich Öle, Getreide, Milchprodukte und Gewürze benutzen, wie es in den Blue Zones der Fall ist (sind in der Speisekarte mit dem Blue Zone - Logo gekennzeichnet)
- Resveratrolhaltige Weine, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken (Achtung: kann dennoch zu Rauschzuständen führen 😊)
- Eine Atmosphäre, die es euch hoffentlich ermöglicht zu lachen, zu trinken, zu essen und eine schöne Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen

**Wir wünschen Dir einen guten Appetit und
danken für deinen Besuch!
Das Amboss Team**

Suppen und Vorspeisen

- Hausgemachte Brätknödelsuppe** € 5,20
Rinderkraftbrühe | Brätknödel | Backerbsen
- Hausgemachte Flädlesuppe** € 5,20
Rinderkraftbrühe | Kräuterflädle

Für unsere kleinen Gäste






(bis 12 Jahre)

- Kinderschnitzel** € 9,50
Paniertes Schnitzel | Pommes Frites | Salatgarnitur
- Chicken Nuggets** € 8,50
Hähnchen Nuggets | Pommes Frites
- Portion Pommes Frites**  € 4,90
- Hausgemachte Dinkelspätzle** € 6,20
Dinkelspätzle | Bratensoße

Frische Salate ^{1,5}

- Beilagen Salat**  € 5,20
Bunter Salat | hausgemachtes Dressing
- Bunter Salatteller**  € 9,60
Bunter Salat | hausgemachtes Dressing
- Chicken Salat** € 14,90
Bunter Salat | hausgemachtes Dressing | gebratene Hähnchenbrust | Champignons

Gerichte mit viel Gemüse

Gemüseteller mediterran Fenchel Gemüse der Saison Basmati-Reis Tomatencreme Olivenöl Rucola Parmesanspäne			€ 16,50
Rotes Thai Curry Basmati-Reis buntes Gemüse Kokosmilch rotes Thai Curry			€ 14,80
wahlweise mit gebratener Hähnchenbrust			€ 17,80
Hausgemachte Kartoffel-Käse-Taler Kartoffeln Appenzeller Käse Kräuterdip Salatgarnitur			€ 13,80


Hähnchen

½ Hähnchen mit Dinkelbrot		€ 9,80
½ Hähnchen mit Pommes Frites		€ 11,90
½ Hähnchen mit Salat ^{1,5}		€ 11,90
½ Hähnchen mit Pommes Frites und Salat ^{1,5}		€ 15,20

Spezialitäten vom regionalen Rind

Zwiebelrostbraten vom regionalen Weiderind Rostbraten Röstzwiebeln Bratenjus Dinkelspätzle		€ 25,80
Rumpsteak 250 g vom regionalen Weiderind Rumpsteak Kräuterbutter Pommes Frites		€ 27,80

Ribs & Burgers

Amboss-Burger 100% Bio-Rindfleisch Natursauerteig-Bun Burger-Sauce Bacon ² Cheddar-Käse Zwiebeln Essiggurken Pommes Frites		€ 15,80
Rösti-Burger Kartoffel-Käse-Taler Natursauerteig-Bun Burger-Sauce Tomaten Essiggurken		€ 10,80
Spareribs Spareribs Wedgeskartoffeln Salat		€ 16,90

Gerichte vom regionalen Landschwein

Paniertes Schnitzel	€ 17,90
Paniertes Schnitzel Pommes Frites Salat	
Amboss Töpfele	€ 19,90
Gebratene Schweinemedallions Champignonrahmsoße Dinkelspätzle Salat	
Schwabenteller	€ 20,90
Gebratene Schweinemedallions Dinkel-Käsespätzle Salat	

Schwäbische Spezialitäten

Hausgemachte schwäbische Maultaschen ^{1,5}	€ 15,50
Schwäbische Maultaschen Schmelzzwiebeln Salat	
Hausgemachte Dinkel-Käsespätzle ^{1,5}	€ 15,50
Dinkelspätzle Emmentaler Bergkäse Schmelzzwiebeln Salat 	
Dinnete traditionell	€ 10,90
Roggen-Dinkel-Mehl Schmand Speck Zwiebeln	
Dinnete Alpenraum	€ 10,90
Roggen-Dinkel-Mehl Schmand Kartoffeln Käse 	
Dinnete parmigiano	€ 11,90
Roggen-Dinkel-Mehl Schmand Serrano-Schinken Parmesan Rucola	
Dinnete mediterran	€ 11,90
Roggen-Dinkel-Mehl Schmand Grillgemüse Olivenöl Schafskäse  	
Spiegeleier mit hausgemachten Bratkartoffeln	€ 9,50
	

Beilagen

Pommes Frites	€ 4,90
Hausgemachte Dinkelspätzle	€ 5,50
Wedgeskartoffeln	€ 4,90
Hausgemachte Bratkartoffeln	€ 4,90
Gemüse der Saison	€ 5,90
Beilagenänderung	€ 1,00

Vesperkarte

Saurer Käs mit Dinkelbrot		€ 8,90
Wurstsalat ^{1,2,8,3}		€ 8,90
Wurstsalat Essiggurken Zwiebeln		
kleiner Wurstsalat ^{1,2,8,3}		€ 7,60
Wurstsalat Essiggurken Zwiebeln		
Schweizer Wurstsalat ^{1,2,8,3}		€ 9,50
Wurstsalat Käse Essiggurken Zwiebeln		
kleiner Schweizer Wurstsalat ^{1,2,8,3}		€ 7,90
Wurstsalat Käse Essiggurken Zwiebeln		
Schwäbischer Wurstsalat ^{1,2,8,3}		€ 9,50
Wurstsalat Schwarzwurst Essiggurken Zwiebeln		
kleiner Schwäbischer Wurstsalat ^{1,2,8,3}		€ 7,90
Wurstsalat Schwarzwurst Essiggurken Zwiebeln		
hausgemachte Bratkartoffeln für Wurstsalat Mehrpreis		€ 4,90

Dessert

Original italienisches Eis in den Sorten:		pro Kugel € 1,60
Vanille / Walnuss / Schoko / Stracciatella / Pistazie /		Port. Sahne € 0,50
Joghurt-Pfirsich-Orange / Erdbeere* / Mango * / Waldbeere*		
<i>Stellen Sie ihr Eis selbst zusammen!</i>		
*Vegan und Glutenfrei		
Heiße Himbeeren		€ 5,90
Vanilleeis heiße Himbeeren Sahne		
Hausgemachte Apfelküchle		€ 6,90
Apfelküchle Zimtzucker Vanilleeis Sahne		
Apfelstrudel		€ 5,50
Apfelstrudel Vanilleeis Sahne		

Biere

Farny Hofgutsbier Export vom Fass	0,5 l	€ 4,10
Farny Hofgutsbier Export vom Fass	0,3 l	€ 3,40
Humpis original naturtrübes Export vom Fass	0,5 l	€ 4,10
Humpis original naturtrübes Export vom Fass	0,3 l	€ 3,40
Augustiner Hell	0,5 l	€ 4,10
Radler vom Fass	0,5 l	€ 4,10
Radler vom Fass	0,3 l	€ 3,40
Oskar Farny Premium Pils	0,33 l	€ 3,60
Farny-Kristallweizen vom Fass	0,5 l	€ 4,10
Farny-Kristallweizen vom Fass	0,3 l	€ 3,40
Farny Hefeweizen vom Fass	0,5 l	€ 4,10
Farny Hefeweizen vom Fass	0,3 l	€ 3,40
Farny- Alt Dürrener Weisse Dunkles Hefeweizen	0,5 l	€ 4,10
Farny-Hefeweizen leicht	0,5 l	€ 4,10
Farny-Kristallweizen leicht	0,5 l	€ 4,10
Cola-Weizen ^{1,10}	0,5 l	€ 4,10
Radler-Weizen	0,5 l	€ 4,10

Alkoholfreie Biere

Beck's- Alkoholfreies Bier	0,33 l	€ 3,60
Farny-Hefeweizen Alkoholfrei	0,5 l	€ 4,10

Weinschorle

Qualitätswein - weiß, süß/sauer	0,25 l	€ 3,80
Qualitätswein - rot, süß/sauer	0,25 l	€ 3,80
Qualitätswein - Weißherbst, süß / sauer	0,25 l	€ 3,80

Most



See Most Kellerei Weishaupt

See Most weiß	0,5 l	€ 3,60
See Most weiß	0,3 l	€ 3,00
Kirschmost	0,5 l	€ 3,70
Kirschmost	0,3 l	€ 3,10

Apéritif

Campari Orange Campari Orangensaft Orange Eiswürfel	4 cl	€ 5,50
Martini bianco Martini bianco Zitrone Eiswürfel	4 cl	€ 4,50
Martini fiero Martini fiero Thomas Henry Tonic Water Orange Eiswürfel	0,25 l	€ 7,20
HUGO Sekt Holunderblütensirup Minze Zitrone Eiswürfel	0,25 l	€ 6,90
Aperol Spritz Aperol Sekt Soda Orange Eiswürfel	0,25 l	€ 6,90
Aperol Spicy Ginger Aperol Thomas Henry Ginger Ale Limettensaft Rosmarin Eiswürfel	0,25 l	€ 7,20
Lillet Wild Berry LILLET BLANC Thomas Henry Wild Berry Beeren Eiswürfel	0,25 l	€ 6,90
Lillet Buck LILLET BLANC Thomas Henry Ginger Ale Limettensaft Limette Eiswürfel	0,25 l	€ 7,20
AMBOSS Spritz Ale ALKOHOLFREI Monin Orange Spritz Thomas Henry Ginger Ale Limettensaft Rosmarin Eiswürfel	0,25 l	€ 5,90

Sekt

Sekt Marke des Hauses fein herb, trocken	0,75 l	€ 18,50
Sekt Marke des Hauses fein herb, trocken	0,2 l	€ 6,50

Cocktail / Longdrinks

Tequila Sunrise	€ 7,80
El Jimador Tequila Silver Orangensaft Grenadine Orange Eiswürfel	
Gin Tonic	
Bombay Sapphire Gin Thomas Henry Tonic Zitrone Eiswürfel	€ 7,80
Pink47 Gin Thomas Henry Tonic Limette Eiswürfel	€ 8,90
The Duke Munich BIO Gin Thomas Henry Tonic Rosmarin Orange Eiswürfel	€ 10,90
Gin Wild Berry	€ 8,60
Pink47 Gin Thomas Henry Wild Berry Beeren Eiswürfel	
Cuba libre	€ 7,80
Havana Club 3 Años Cola Monin Rohrzucker Limette Eiswürfel	
Moscow Mule	€ 7,80
Absolut Vodka Thomas Henry Ginger Ale Limettensaft Limette Minze Eiswürfel	
London Mule	
Pink47 Gin Thomas Henry Ginger Ale Limettensaft Limette Minze Eiswürfel	€ 8,90
Irish Mule	€ 10,90
Bowmore 12 years Single Malt Whisky Th. Henry Ginger Ale Limettensaft Limette Minze Eiswürfel	

Spirituosen

Ramazotti	2 cl	€ 3,50
Williams	2 cl	€ 3,20
Jägermeister	2 cl	€ 3,20
El Jimador Tequila Silver	2 cl	€ 3,20
Pfefferminzlikör Nordbrand	2 cl	€ 2,50
Absolut Vodka	2 cl	€ 3,20
Grappa	2 cl	€ 3,80
Bowmore 12 years Single Malt Whisky Schottland	4 cl	€ 6,90
Finch schwäbischer Highland Whisky	4 cl	€ 9,90

Alkoholfreie Getränke

Cola light	0,33 l	€ 3,40
Cola, Frucade, Spezi, Zitronenlimonade	0,4 l	€ 3,60
Cola, Frucade, Spezi, Zitronenlimonade	0,2 l	€ 2,50
Apfelsaftschorle	0,4 l	€ 3,60
Apfelsaftschorle	0,2 l	€ 2,50
Bio Apfelsaft naturtrüb aus Streuobstwiesen	0,4 l	€ 4,10
Bio Apfelsaft naturtrüb aus Streuobstwiesen	0,2 l	€ 3,10
Bio Apfelsaftschorle naturtrüb aus Streuobstwiesen	0,4 l	€ 3,90
Bio Apfelsaftschorle naturtrüb aus Streuobstwiesen	0,2 l	€ 2,90
Orangensaft	0,4 l	€ 3,70
Orangensaft	0,2 l	€ 2,80
Orangensaftschorle	0,4 l	€ 3,60
Orangensaftschorle	0,2 l	€ 2,50
Tafelwasser	0,4 l	€ 2,90
Tafelwasser	0,2 l	€ 2,20
Krumbach „Gourmet“ medium / naturell	0,75l	€ 5,50
Krumbach „Gourmet“ medium / naturell	0,5l	€ 4,20
Johannisbeerschorle	0,2 l	€ 2,50
Johannisbeerschorle	0,4 l	€ 3,60
Eistee Pfirsich	0,2 l	€ 2,50
Eistee Pfirsich	0,4 l	€ 3,60
Elephant Bay Eistee (Blueberry/Watermelon/Peach Zero Sugar/Passionfruit)	0,33 l	€ 3,90
Thomas Henry Tonic Water	0,2 l	€ 3,90
Thomas Henry Ginger Ale	0,2 l	€ 3,90
AMBOSS Spritz Ale ALKOHOLFREI	0,25 l	€ 5,90



Warme Getränke



Kaffeerösterei Bodnegg

Tasse Kaffee		€ 2,60
Espresso	BLUE ZONES®	€ 2,10
Espresso doppio	BLUE ZONES®	€ 3,70
Café Cortado		€ 2,90
Cappuccino		€ 3,10
Milchkaffee		€ 3,10
Latte Macchiato		€ 3,20
Heisse Schokolade		€ 3,10
Schwarztee		€ 2,50
Pfefferminztee		€ 2,50
Kamillentee		€ 2,50
Kräutertee		€ 2,50
Früchtete		€ 2,50

Weißweine offen

Qualitätsweine

Riesling* , trocken, Weinmanufaktur Untertürkheim	0,5 l	€ 12,50
gehaltvoll und dicht mit feingliedriger Säure,	0,2 l	€ 5,10
harmonisch und trocken im Abgang.	0,1 l	€ 2,90
Hagnauer Müller Thurgau* trocken, Baden-Bodensee	0,5 l	€ 12,50
trocken, glanzhell, leicht und frisch.	0,2 l	€ 5,10
	0,1 l	€ 2,90
Heuriger Grüner Veltliner* , trocken, Österreich	0,5 l	€ 9,90
trocken, fruchtig-frischer Veltliner.	0,2 l	€ 4,50
	0,1 l	€ 2,40
Il Mio Chardonnay* , Italien	0,5 l	€ 12,50
exotisch, fruchtig mit Schmelz.	0,2 l	€ 5,10
Aromen von Ananas, Mango, Zitrus und Apfel.	0,1 l	€ 2,90
Kleine Rust-Sauvignon Blanc/Chenin Blanc* , Südafrika	0,5 l	€ 12,50
tropisch, saftige Aromen mit viel Spiel. Nachhaltig.	0,2 l	€ 5,10
	0,1 l	€ 2,90
Wildklasse weissgekeltert* , Württemberg	0,5 l	€ 14,50
Spätburgunder Schwarzriesling, fruchtig und trocken.	0,2 l	€ 6,20
Aromen von Himbeeren, Johannisbeeren, Granatapfel, Grapefruit, Mandeln	0,1 l	€ 3,70
Melisse, weißer Pfeffer und Pfingstrosen.		



Roseweine offen

Qualitätsweine

Oberrottweiler* , lieblich, Baden	0,5 l	€ 10,90
Spätburgunder Weißherbst, Fruchtaromen erinnern an	0,2 l	€ 4,80
Himbeer-Erdbeer. gepaart mit blumigen Noten von Veilchen und Flieder.	0,1 l	€ 2,70
Il Mio Rosato* , halbtrocken, Italien	0,5 l	€ 11,90
frisch, saftig und fruchtig.	0,2 l	€ 4,90
Aromen von Himbeeren, Johannisbeeren und Pflaumen.	0,1 l	€ 2,80
Wildklasse Cuvée Rosé* , Württemberg	0,5 l	€ 14,50
Spätburgunder Trollinger, beerig.	0,2 l	€ 6,20
Aromen von Himbeeren und Waldbeeren.	0,1 l	€ 3,70

Rotweine offen

Qualitätsweine

Hagnauer Spätburgunder Sonnenufer* , Bodensee	0,5 l	€ 15,80
trocken, dunkle Burgunderaromen, geprägt von Beerenfrüchten.	0,2 l	€ 6,80
Weiche Tanninstruktur, mit feinem Nachhall und Eleganz.	0,1 l	€ 3,90
Il Mio Primitivo* , Italien	0,5 l	€ 13,90
Weicher und runder Rotwein. In der Nase duftet er nach	0,2 l	€ 5,90
dunklen Kirschen. Am Gaumen saftig mit sehr schönen	0,1 l	€ 3,40
sortentypischen Aromen und würzigen Akzenten. Frisch und süffig!		
Merlot LaPergola* , Italien  BLUE ZONES*	0,5 l	€ 10,90
Glanzklares, lebhaftes Rubinrot, frisches Duftspiel von	0,2 l	€ 4,80
üppiger Fruchtigkeit, bestens ausgewogen. Reich an Resveratrol.	0,1 l	€ 2,70
Pinot Noir biologisch* , Frankreich  BLUE ZONES*	0,5l	€ 22,90
Offene, attraktive Kirschfruchtaromen.	0,2l	€ 9,90
Ausgeprägt saftig mit frisch-fruchtigem Nerv. Reich an Resveratrol.	0,1l	€ 5,80
Pinotage Shiraz* , Südafrika	0,5 l	€ 15,20
Intensive, kirschrote Farbe. Feine Aromen von frisch gepflückten	0,2 l	€ 6,60
Brombeeren, Himbeeren verwöhnen die Sinne.	0,1 l	€ 3,70
Lambrusco Reggiano Dolce* , Italien	0,5 l	€ 9,90
roter Perlwein, weich, süß und harmonisch.	0,2 l	€ 4,50
Spritzig und frisch mit feiner Perlage.	0,1 l	€ 2,40

*Enthält Sulfite

Steinhauser Bodensee Hausbrennerei

Alter Bodensee Obstler reift drei Jahre im Edeltank und wird mit Williams noch verfeinert	0,2 cl	€ 4,30
Bodensee „Diesel“ Ein sortenreiner Obstbrand aus Golden Delicious Äpfeln gewonnen.	0,2 cl	€ 4,30
Bodensee Williams Nr. 1 Das milde Klima des Südlichsten Obstanbaugebietes Deutschlands sorgt für das gute Gedeihen der Williams- Christ Birne. Wunderbar mild und fruchtig.	0,2 cl	€ 4,30
Bodensee Marillen-Spirituose Zarter Duft nach vollreifen Marillen, sehr aromatisch im Geschmack nach Marzipan und Mandelblättern. Im Abgang begleitet ihn eine feine, geschmeidige Süße.	0,2 cl	€ 4,30
Bodensee Himbeergeist Ausschließlich von Hand geerntete, frische und einwandfreie Bodensee- Himbeeren werden für diesen Himbeergeist verwendet.	0,2 cl	€ 4,30
Bodensee-Haselnuss-Spirituose Die Haselnuss- Spirituose wird aus ganzen Haselnüssen hergestellt und besticht in der Nase durch den vollen Geruch von frisch gemahlene Nüssen und Nougat. Im Mund sehr aromatisch und mild.	0,2 cl	€ 4,30
Bodensee Golden-Delicious gebrannt aus Golden- Delicious- Äpfeln. Durch dreijährige Lagerung im Holzfass erhält dieser Brand seine goldgelbe Farbe. Im Mund volle Frucht, sehr mild im Abgang.	0,2 cl	€ 4,30
Kressbronner Cöxle Apfelbrand ist eine Apfel-Spirituose aus Cox- Orange- Äpfeln. Durch ein spezielles Verfahren, welches sich "Fruchtauszug" nennt, wird dieser Brand einmalig mild und fruchtig.	0,2 cl	€ 4,30
Bodensee Honig-Willi ist ein Williams "Schnäpsle" abgerundet mit einer feinen Honignote. Er ist ölig- mild und ein ganz besonderer Genuss.	0,2 cl	€ 4,30
Bodensee Alte Zwetschge Saftige, frisch geerntete Zwetschgen aus der Bodenseeregion bilden die Grundlage für dieses Destillat. Durch die Lagerung in Holzfässern bekommt dieses Zwetschgenwasser eine unvergleichliche, milde Note.	0,2 cl	€ 4,30

Bodensee Cox Orange Apfelbrand	0,2 cl	€ 4,30
Bodensee Traubenlikör	0,2 cl	€ 4,30
Bodensee Pflaumenlikör	0,2 cl	€ 4,30
Bodensee Brombeerlikör	0,2 cl	€ 4,30
Bodensee Quittenlikör In der Nase fruchtig, mit einem Hauch von Minze. Ein herb, kräftiger Quittengeschmack rundet den Likör ab.	0,2 cl	€ 4,30
Holunderblütenlikör Dieser Edellikör wird aus den Duftenden Blüten des Holunderstrauches hergestellt. Eine schonende Herstellung garantiert einen unverwechselbaren Geschmack.	0,2 cl	€ 4,30
Winzer Kaffee-Sahnelikör, mit feinem unwiderstehlichem Geschmack nach Eiskaffee und mehr!	0,2 cl	€ 4,30

Für die Edelliköre werden frische und sonnenverwöhnte Produkte verwendet. Eine schonende Herstellung garantiert einen unverwechselbaren Geschmack.

Allergene Inhaltsstoffe:

Da in unsrer Küche alles frisch zubereitet wird können in allen Gerichten Allergene Inhaltsstoffe in Spuren enthalten sein. Nähere Informationen erhalten sie gerne in einer separaten Infobroschüre.

Zusatzstoffe:

1 Farbstoff | 2 Konservierungsstoffe | 3 Antioxidanten | 4 Geschmacksverstärker | 5 geschwefelt | 6 geschwärzt | 7 gewachst | 8 Süßungsmittel | 9 mit Phosphat | 10 koffeinhaltig | 11 Chinin haltig | 12 Sulfite