



Was bedeutet Blue Zones?

- Blue Zones sind fünf 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. Zu jeder Mahlzeit gibt es viel buntes Gemüse und Hülsenfrüchte. Außerdem wird ballaststoffreiches Getreide wie Gerste, Roggen, Dinkelvollkorn, Sauerteig und Vollkorn-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-Getränkequellen sind Wasser, Kräutertee und Kaffee. Allerdings werden, in Maßen, auch resveratrolhaltige Weine, 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 der Familie zu verbringen

Wir wünschen Dir einen guten Appetit und

danken für deinen Besuch!

Das Amboss Team

Suppen und Vorspeisen

- Hausgemachte Flädlesuppe** € 7,-
Hausgemachte Rinderkraftbrühe | hausgemachte Kräuterflädle
- Hausgemachte Süßkartoffel-Suppe** € 8,-
Süßkartoffeln | Sellerie | Kokosmilch | geröstete Erdnüsse



Für unsere kleinen Gäste (bis 12 Jahre)

- Kinderschnitzel** € 11,-
Paniertes Schnitzel | Pommes Frites | Salatgarnitur
- Chicken Nuggets** € 9,-
Hähnchen Nuggets | Pommes Frites
- Portion Pommes Frites** € 6,-

- Hausgemachte Dinkelspätzle** € 8,-
Hausgemachte Dinkelspätzle | Bratensoße
- Tomatenreis** € 7,-
Schwarzer Vollkornreis | hausgemachte Passata



Frische Salate

- Beilagen Salat** € 7,-
Bunter Salat | hausgemachtes Dressing
- Bunter Salatteller** € 12,-
Bunter Salat | hausgemachtes Dressing
- Chicken Salat** € 17,-
Bunter Salat | hausgemachtes Dressing | gebratene Hähnchenbrust | Champignons
- Frühlingsrollen-Salat** € 16,-
Bunter Salat | hausgemachtes Dressing |
Frühlingsrollenteig | Hähnchen | Glasnudeln | buntes Gemüse
- Mediterraner Salat** € 18,-
Bunter mediterraner Salat | gegrillte Artischocken | Kichererbsen |
hausgemachte Honig-Senf-Vinaigrette | Wurzelbrot



Gerichte mit viel Gemüse

Gemüseteller mediterran Gemüse der Saison schwarzer Vollkornreis Kichererbsen hausgemachte Passata Olivenöl Parmesanspäne	 BLUE ZONES®		€ 18,-
Rotes Thai Curry Schwarzer Vollkornreis buntes Gemüse Kokosmilch rotes Thai Curry	 BLUE ZONES®		€ 18,-
<i>wahlweise mit gebratener Hähnchenbrust</i>			€ 21,-
Chili con Soja hausgemachte Chili-Passata Kidneybohnen Paprika Mais Peperoni Tomaten Karotten Sojaschnetzel Wurzelbrot	 BLUE ZONES®		€ 17,-
<i>wahlweise mit schwarzem Vollkornreis anstatt Wurzelbrot</i>	 BLUE ZONES®		€ 19,-

Hähnchen

½ Hähnchen mit Wurzelbrot	€ 11,-
½ Hähnchen mit Pommes Frites	€ 16,-
½ Hähnchen mit Salat	€ 16,-
½ Hähnchen mit Pommes Frites und Salat	€ 19,-

Spezialitäten vom heimischen Weiderind

Zwiebelrostbraten vom heimischen Weiderind Dry Aged Rostbraten Röstzwiebeln Bratenjus hausgemachte Dinkelspätzle Gemüse der Saison	€ 30,-
Rumpsteak 250 g vom heimischen Weiderind Dry Aged Rumpsteak hausgemachte Kräuterbutter Pommes Frites Salat	€ 33,-

Ribs & Burgers

Amboss-Burger

100% Bioland-Rindfleisch | Natursauerteig-Bun | hausgemachte Burger-Sauce | Bacon | Heumilch-Bergkäse | Zwiebeln | Essiggurken | Pommes Frites

€ 18,-

Veganer Burger

Kidneybohnen | Haferflocken | frische Kräuter | Natursauerteig-Bun | hausgemachte vegane Burger-Sauce | Zwiebeln | Tomaten | Essiggurken



€ 13,-

Spareribs

Spareribs | Wedgeskartoffeln | Salat

€ 20,-

Gerichte vom regionalen Schwein

Paniertes Schnitzel

Paniertes Schnitzel | Pommes Frites | Salat

€ 20,-

Amboss Töpfele

Gebratene Schweinemedallions | hausgemachte Champignonrahmsöße | hausgemachte Dinkelspätzle | Salat

€ 24,-

Schwabenteller

Gebratene Schweinemedallions | hausgemachte Dinkel-Käsespätzle | Salat

€ 25,-

Schwäbische Spezialitäten

Hausgemachte Maultaschen

Hausgemachte Maultaschen | Schmelzzwiebeln | Salat

€ 18,-

Hausgemachte Dinkel-Käsespätzle

Hausgemachte Dinkelspätzle | Heumilch-Emmentaler | Heumilch-Bergkäse | Schmelzzwiebeln | Salat



€ 18,-

Pinsa (altrömischer Pizzateig)

Pinsa schwäbisch		€ 14,-
Weizen-Sauerteig Schmand Speck Zwiebeln		
Pinsa Alpentraum		€ 14,-
Weizen-Sauerteig Schmand Kartoffeln Heumilch-Bergkäse Heumilch-Emmentaler		
Pinsa parmigiano		€ 15,-
Weizen-Sauerteig hausgemachte Passata Serrano-Schinken Parmesan Babyleaf		
Pinsa mediterran	 	€ 15,-
Weizen-Sauerteig hausgemachte Passata Grillgemüse Olivenöl 100% Schafskäse		

Beilagen

Pommes Frites	€ 6,-
Hausgemachte Dinkelspätzle	€ 7,-
Wedgeskartoffeln	€ 6,-
Hausgemachte Bratkartoffeln	€ 6,-
Gemüse der Saison	€ 7,-
Schwarzer Vollkornreis	€ 5,-
Beilagenänderung	€ 1,-

Vesperkarte

Wurstsalat	€ 11,-
Wurstsalat Essiggurken Zwiebeln	
kleiner Wurstsalat	€ 10,-
Wurstsalat Essiggurken Zwiebeln	
Schweizer Wurstsalat	€ 12,-
Wurstsalat Käse Essiggurken Zwiebeln	
kleiner Schweizer Wurstsalat	€ 11,-
Wurstsalat Käse Essiggurken Zwiebeln	
<i>hausgemachte Bratkartoffeln für Wurstsalat Mehrpreis</i>	€ 6,-

Dessert

Original italienisches Eis von Gentile in den Sorten:	pro Kugel	€ 1,90
Vanille / Walnuss / Schoko / Bitterschokolade* / Pistazie /	Port. Sahne	€ 0,60
Joghurt-Pfirsich-Orange / Erdbeere* / Mango* / Amarena*		
<i>Stellen Sie ihr Eis selbst zusammen!</i>		

*Vegan und Glutenfrei

Smarties-Kinderbecher		€ 4,-
1 Kugel Vanilleeis Sahne Smarties		
Espresso Affogato		€ 4,50
1 Kugel Vanilleeis Espresso		
Heiße Himbeeren		€ 5,-
2 Kugeln Vanilleeis heiße Himbeeren Sahne		
Hausgemachte Apfelküchle		€ 8,-
2 hausgemachte Apfelküchle Zimtucker Vanilleeis Sahne		
<i>wahlweise nur 1 Apfelküchle</i>		€ 6,-
Hausgemachter Kaiserschmarrn		€ 10,-
Hausgemachter Kaiserschmarrn Rumrosinen Vanilleeis Apfelragout		

Biere

Farny Hofgutsbier Export vom Fass	0,5 l	€ 4,60
Farny Hofgutsbier Export vom Fass	0,3 l	€ 3,80
Humpis original naturtrübes Export vom Fass	0,5 l	€ 4,60
Humpis original naturtrübes Export vom Fass	0,3 l	€ 3,80
Augustiner Hell	0,5 l	€ 4,60
Radler vom Fass	0,5 l	€ 4,60
Radler vom Fass	0,3 l	€ 3,80
Oskar Farny Premium Pils	0,33 l	€ 4,00
Farny-Kristallweizen vom Fass	0,5 l	€ 4,60
Farny-Kristallweizen vom Fass	0,3 l	€ 3,80
Farny Hefeweizen vom Fass	0,5 l	€ 4,60
Farny Hefeweizen vom Fass	0,3 l	€ 3,80
Farny- Alt Dürrener Weisse Dunkles Hefeweizen	0,5 l	€ 4,60
Farny-Hefeweizen leicht	0,5 l	€ 4,60
Farny-Kristallweizen leicht	0,5 l	€ 4,60
Cola-Weizen	0,5 l	€ 4,60
Radler-Weizen	0,5 l	€ 4,60

Alkoholfreie Biere

Meckatzer Weiss-Gold Alkoholfrei	0,33 l	€ 4,00
Farny-Hefeweizen Alkoholfrei	0,5 l	€ 4,60

Weinschorle

Qualitätswein - weiß, süß/sauer	0,25 l	€ 4,60
Qualitätswein - rot, süß/sauer	0,25 l	€ 4,60
Qualitätswein - Weißherbst, süß / sauer	0,25 l	€ 4,60

Most



See Most Kellerei Weishaupt

See Most weiß	0,5 l	€ 4,20
See Most weiß	0,3 l	€ 3,50
Kirschmost	0,5 l	€ 4,30
Kirschmost	0,3 l	€ 3,60

Apéritif

Campari Soda Campari Soda Eiswürfel	4 cl	€ 6,20
Campari Orange Campari Orangensaft Orange Eiswürfel	4 cl	€ 7,20
Martini bianco Martini bianco Zitrone Eiswürfel	4 cl	€ 6,20
HUGO Sekt Holunderblütensirup Minze Zitrone Eiswürfel	0,25 l	€ 7,90
Aperol Spritz Aperol Sekt Soda Orange Eiswürfel	0,25 l	€ 8,20
Lillet Wild Berry LILLET BLANC Thomas Henry Wild Berry Beeren Eiswürfel	0,25 l	€ 7,90
Lillet Buck LILLET BLANC Thomas Henry Ginger Ale Limettensaft Limette Eiswürfel	0,25 l	€ 7,90
Ramazzotti Fresco Spritz Ramazzotti Fresco Sekt Zitrone Minze Eiswürfel	0,25 l	€ 8,90
Ramazzotti Fresco Limonata Ramazzotti Fresco Zitronenlimonade Zitrone Minze Eiswürfel	0,25 l	€ 8,20
AMBOSS Spritz ALKOHOLFREI Monin Orange Spritz Thomas Henry Ginger Ale Limettensaft Rosmarin Eiswürfel	0,25 l	€ 7,20

Sekt

Sekt Marke des Hauses fein herb, trocken	0,75 l	€ 21,00
Sekt Marke des Hauses fein herb, trocken	0,1 l	€ 5,90

Cocktail / Longdrinks

Gin Tonic ALKOHOLFREI

Tanqueray 0,0% Gin | Thomas Henry Botanical Tonic | Limette | Eiswürfel € 8,60

Gin Tonic

Bombay Sapphire Gin | Thomas Henry Botanical Tonic | Zitrone | Eiswürfel € 9,20

Tanqueray No. 10 Gin | Thomas Henry Botanical Tonic | Orange | Eiswürfel € 11,90

The Botanist Gin | Thomas Henry Botanical Tonic | Rosmarin | Eiswürfel € 12,90

Gin Wild Berry

€ 9,90

Bombay Sapphire Gin | Thomas Henry Wild Berry | Beeren | Eiswürfel

Gin Fizz

€ 11,90

Tanqueray No. 10 Gin | Zitronensaft | Monin Rohrzucker | Soda | Zitrone | Eiswürfel

Cuba libre

€ 9,20

Havana Club 3 Años | Cola | Monin Rohrzucker | Limette | Eiswürfel

Johnnie & Cola

€ 9,80

Johnnie Walker Black Label 12 Years | Cola | Limette | Eiswürfel

Johnnie & Lemon

Johnnie Walker Black Label 12 Years | Zitronenlimonade | Zitrone | Eiswürfel € 9,80

Spirituosen

Ramazotti 2 cl € 4,20

Williams 2 cl € 3,80

Jägermeister 2 cl € 3,80

El Jimador Tequila Silver 2 cl € 3,80

Absolut Vodka 2 cl € 3,80

Grappa 2 cl € 4,50

Johnnie Walker Black Label 12 Years 4cl € 6,90

Bowmore 12 years Single Malt Whisky Schottland 4 cl € 7,90

Alkoholfreie Getränke


Cola Zero	0,33 l	€ 4,00
Cola, Frucade, Spezi, Zitronenlimonade	0,4 l	€ 4,50
Cola, Frucade, Spezi, Zitronenlimonade	0,2 l	€ 3,50
Apfelsaftschorle	0,4 l	€ 4,50
Apfelsaftschorle	0,2 l	€ 3,50
Bio Apfelsaft naturtrüb aus Streuobstwiesen	0,4 l	€ 4,90
Bio Apfelsaft naturtrüb aus Streuobstwiesen	0,2 l	€ 3,90
Bio Apfelsaftschorle naturtrüb aus Streuobstwiesen	0,4 l	€ 4,80
Bio Apfelsaftschorle naturtrüb aus Streuobstwiesen	0,2 l	€ 3,80
Orangensaft	0,4 l	€ 4,60
Orangensaft	0,2 l	€ 3,60
Orangensaftschorle	0,4 l	€ 4,50
Orangensaftschorle	0,2 l	€ 3,50
Tafelwasser	0,4 l	€ 3,90
Tafelwasser	0,2 l	€ 2,90
Krumbach „Gourmet“ medium / naturell	0,75l	€ 6,90
Krumbach „Gourmet“ medium / naturell	0,5l	€ 5,20
Johannisbeerschorle	0,4 l	€ 4,50
Johannisbeerschorle	0,2 l	€ 3,50
Eistee Pfirsich	0,4 l	€ 4,50
Eistee Pfirsich	0,2 l	€ 3,50
Elephant Bay Eistee (Blueberry/Watermelon/Peach Zero Sugar/Passionfruit)	0,33 l	€ 4,50
AMBOSS Spritz ALKOHOLFREI	0,25 l	€ 7,20
Hausgemachte Limetten-Ingwer-Minz-Limonade	0,5 l	€ 5,40
Hausgemachte Limetten-Ingwer-Minz-Limonade	0,2 l	€ 3,50
Gin Tonic ALKOHOLFREI		€ 8,60

Warme Getränke

Tasse Kaffee		€ 3,50
Espresso	 BLUE ZONES®	€ 2,60
Espresso doppio	 BLUE ZONES®	€ 4,30
Café Cortado		€ 3,50
Cappuccino		€ 4,00
Milchkaffee		€ 4,00
Latte Macchiato		€ 4,50
Heisse Schokolade		€ 4,00
Schwarztee		€ 3,50
Pfefferminztee		€ 3,50
Kamillentee		€ 3,50
Kräutertee	 BLUE ZONES®	€ 3,50
Früchtete		€ 3,50

Weißweine offen

Qualitätsweine

Riesling , trocken, Weinmanufaktur Untertürkheim	1 l-Flasche	€ 25,50
gehaltvoll und dicht mit feingliedriger Säure,	0,2 l	€ 5,90
harmonisch und trocken im Abgang.	0,1 l	€ 3,60
Hagnauer Müller Thurgau trocken, Baden-Bodensee	1 l-Flasche	€ 25,50
trocken, glanzhell, leicht und frisch.	0,2 l	€ 5,90
	0,1 l	€ 3,60
Heuriger Grüner Veltliner , trocken, Österreich	1 l-Flasche	€ 21,50
trocken, fruchtig-frischer Veltliner.	0,2 l	€ 4,90
	0,1 l	€ 2,80
Chardonnay Endrizzi , trocken, Italien  BLUE ZONES®	0,75 l-Flasche	€ 28,50
Handlese, volles und reiches Bukett mit Anklängen an Bananen	0,2 l	€ 8,90
und Golden Delicious Äpfel, trockener, delikater und harmonischer Geschmack.	0,1 l	€ 4,90
Kleine Rust-Sauvignon Blanc/Chenin Blanc , Südafrika	0,75 l-Flasche	€ 19,80
0		
tropisch, saftige Aromen mit viel Spiel. Nachhaltig. Fruchtig/trocken.	0,2 l	€ 5,90
	0,1 l	€ 3,60

Roseweine offen

Qualitätsweine

Ihringer Weißherbst , lieblich, Baden	1 l-Flasche	€ 23,50
Spätburgunder Weißherbst, Fruchtaromen erinnern an	0,2 l	€ 5,60
Himbeer-Erdbeer. gepaart mit blumigen Noten von Veilchen und Flieder.	0,1 l	€ 3,20
Cirò Rosato Segno Librandi , trocken, Italien	0,75 l-Flasche	€ 21,50
Duft von Erdbeere, Himbeere und Kirsche. Raffinierte Bittermandelnote	0,2 l	€ 5,90
und blumige Anklänge nach Akazie. Ausklang mit Fruchtigkeit und Frische.	0,1 l	€ 3,40

Rotweine offen

Qualitätsweine

Hagnauer Spätburgunder Sonnenufer , Bodensee	1 l-Flasche	€ 28,20
trocken, dunkle Burgunderaromen, geprägt von Beerenfrüchten.	0,2 l	€ 7,70
Weiche Tanninstruktur, mit feinem Nachhall und Eleganz.	0,1 l	€ 4,50
Doppio Passo Primitivo - Casa Vinicola Botter , Italien	0,75 l-Flasche	€ 25,80
Aromen von Pflaumen, Rosinen, Kakao, Gewürze und florale Noten.	0,2 l	€ 8,20
am Gaumen süßlicher Schmelz, viel Frucht, würzig, vielschichtig, seidig, sehr elegant, etwas Restsüße und ein sehr langer Nachhall.	0,1 l	€ 4,80
Merlot IGT Villa Rocca , Italien  BLUE ZONES®	0,75 l-Flasche	€ 15,80
Glanzklares, lebhaftes Rubinrot, feines Bukett nach roten Johannisbeeren	0,2 l	€ 5,60
und Waldbeeren. Leicht und harmonisch. Reich an Resveratrol.	0,1 l	€ 3,20
Pinot Noir biologisch , Frankreich  BLUE ZONES®	0,75 l-Flasche	€ 39,80
Offene, attraktive Kirschfruchtaromen.	0,2 l	€ 12,80
Ausgeprägt saftig mit frisch-fruchtigem Nerv. Reich an Resveratrol.	0,1 l	€ 6,90
Koonunga Hill Shiraz Cabernet , Australien  BLUE ZONES®	0,75 l-Flasche	€ 31,20
Tiefdunkel im Glas. Fruchtig mit intensiven roten Beerenaromen, Pflaumen	0,2 l	€ 9,90
Und schwarzen Kirschen, sowie Anklänge an Eukalyptus, Oliven und Schokolade.	0,1 l	€ 5,60
Mittlerer Körper, weiche Tanninstruktur und langer Abgang. Trocken. Reich an Resveratrol.		

Steinhauser Bodensee Hausbrennerei

Alter Bodensee Obstler reift drei Jahre im Edeltank und wird mit Williams noch verfeinert	2 cl	€ 4,50
Bodensee „Diesel“ Ein sortenreiner Obstbrand aus Golden Delicious Äpfeln gewonnen.	2 cl	€ 4,50
Bodensee Williams Nr. 1 Das milde Klima des Südlichsten Obstanbaugebietes Deutschlands sorgt für das gute Gedeihen der Williams- Christ Birne. Wunderbar mild und fruchtig.	2 cl	€ 4,50
Bodensee Marillen-Spirituose Zarter Duft nach vollreifen Marillen, sehr aromatisch im Geschmack nach Marzipan und Mandelblättern. Im Abgang begleitet ihn eine feine, geschmeidige Süße.	2 cl	€ 4,50
Bodensee Himbeergeist Ausschließlich von Hand geerntete, frische und einwandfreie Bodensee- Himbeeren werden für diesen Himbeergeist verwendet.	2 cl	€ 4,50
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.	2 cl	€ 4,50
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.	2 cl	€ 4,50
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.	2 cl	€ 4,50
Bodensee Honig-Willi ist ein Williams "Schnäpsle" abgerundet mit einer feinen Honignote. Er ist ölig- mild und ein ganz besonderer Genuss.	2 cl	€ 4,50
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.	2 cl	€ 4,50

Bodensee Cox Orange Apfelbrand	2 cl	€ 4,50
Bodensee Traubenlikör	2 cl	€ 4,50
Bodensee Pflaumenlikör	2 cl	€ 4,50
Bodensee Pfirsichlikör	2 cl	€ 4,50
Bodensee Quittenlikör In der Nase fruchtig, mit einem Hauch von Minze. Ein herb, kräftiger Quittengeschmack rundet den Likör ab.	2 cl	€ 4,50
Holunderblütenlikör Dieser Edellikör wird aus den Duftenden Blüten des Holunderstrauches hergestellt. Eine schonende Herstellung garantiert einen unverwechselbaren Geschmack.	2 cl	€ 4,50
Winzer Kaffee-Sahnelikör, mit feinem unwiderstehlichem Geschmack nach Eiskaffee und mehr!	2 cl	€ 4,50

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