

SONNENTOR®

100 %  
BIO & REGIONAL

Leib  
spis



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.

# ..DURST LÖSCHER



## APERITIF

**Zitronen 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

**Rose-Vanille-Spritzer**  
4,60

**Rosé Spritz**  
3,80

## ALKOHOLFREI

### Hausgemachte Limonaden

Minze-Limo  
Honig-Kräuter-Limo  
Rose-Vanille-Limo  
0,25 l | 2,90 0,5 l | 4,40

### Sirupe von SONNENTOR

Himbeere | Holunderblüte | Preiselbeere  
Kurkuma Zitrone | Kola | Wilde Lilli  
Tschin Tschin | Mojito

mit Soda  
0,25 l | 2,70 0,5 l | 4,30

Schwarztee-Pfirsich-Eistee\*, still  
(\*Sirup von SONNENTOR)

0,25 l | 2,70 0,5 l | 4,30

### Erfrischende TEE-COCKTAILS Alkoholfrei

Erfrischunginsel  
Zitronenverbene Tee / Orangensaft /  
Himbeer Sirup

Sommergruß  
Früchtetraum Tee / Traubensaft / Holundersirup

0,25 l | 3,10 0,5 l | 4,60

### Fe:male Power Mocktail

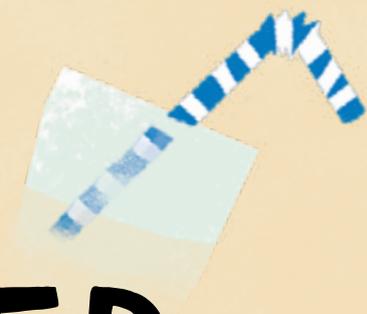
mit Wilde Lilli Sirup | alkoholfrei  
0,25 l | 2,90 0,5 l | 4,40

WELCHER SIRUP  
DARF'S SEIN?



SIRUP UND REZEPT  
GIBT'S IM GESCHÄFT!





# ..DURST LÖSCHER

---

## **GULI Bio-Limonaden**

(vom Gusswerk in Hof bei Salzburg)

Orange-Mango oder Zitrone-Limette  
0,33 l | 3,80

## **Waldviertler Kriecherlime**

0,5 l | 4,80

## **WASSER**

Mineralwasser prickelnd oder ohne  
0,33 l | 2,90 0,75 l | 4,80

Soda Zitrone (frisch gepresst)  
0,25 l | 2,50 0,5 l | 4,10

## **FRUCHTSÄFTE**

Apfelsaft pur (Bio-Lutz)

Orangensaft pur

Traubensaft rot pur

0,25 l | 3,60

Apfelsaft gespritzt mit Soda (Bio-Lutz)

Orangensaft gespritzt mit Soda

Traubensaft rot gespritzt mit Soda

0,25 l | 3,20 0,5 l | 4,80

Karotten-Apfel-Quitten pur (Bio-Lutz)

Traube-Holunder pur (Bio-Lutz)

0,25 l | 4,10

# ..AUF D'GEMÜTLICHKEIT

## BIERE

### Bier vom FASS

Weitraer Hadmar Bio-Bier  
Radler mit Kräuter-Honiglimo  
0,3l | 4,10 0,5l | 5,30

### Bierspezialitäten in der FLASCHE

Gusswerk Weizenguss  
0,5l | 4,90

Gusswerk Jakobsgold Zwicklbier  
0,33l | 4,70

Gusswerk Jakobsgold alkoholfrei  
0,5l | 4,30

Wimitzbräu Biomärzen  
0,33l | 4,20

## BRÄNDE & LIKÖRE

### KRÄUTERFARM BAUER:

Kräuter / Enzian  
2 cl | 3,00

Vogelbeere / Kriecherl  
2 cl | 3,50

Kräuterlikör / Dirndllikör / Himbeerlikör  
2 cl | 3,20

### BIOHOF PEMMER:

Zwetschkenbrand / Marillenbrand / Nusslikör  
2 cl | 4,00

## WEINE

### WEISSWEINE

Grüner Veltliner, Am Berg 2023  
Weingut Ott, Feuersbrunn/Wagram  
0,125l | 4,70 0,75l | 27,00

Grüner Veltliner (To Bi) DAC, Kamptal 2024  
Weingut Gruber 43, Langenlois/Mittelberg  
0,125l | 4,10 0,75l | 24,00

Gelber Muskateller, Röschitz 2023  
Weingut Ewald Gruber, Röschitz/Weinviertel  
0,125l | 4,40 0,75l | 25,00

Riesling Terrassen DAC 2023  
Weingut Bründlmayer, Langenlois/Kamptal  
0,125l | 4,50 0,75l | 26,00

Wiener Gemischter Satz DAC, Nussberg 2023  
Weingut Neumann, Metropole/Wien  
0,125l | 4,70 0,75l | 27,00

Rosé 2022  
Weingut Josef Loimer, Langenlois/Kamptal  
0,125l | 3,60 0,75l | 21,00

### RÖTWEINE

Hochäcker Blaufränkisch 2019  
Weingut Franz Weninger, Horitschon/Mittelburgenland  
0,125l | 4,50 0,75l | 26,00

Pinot Noir, Ruppersthal 2021  
Weingut Fritsch, Oberstockstall/Wagram  
0,125l | 4,80 0,75l | 28,00

Zweigelt 2021  
Weingut Feiler-Artinger, Rust/Burgenland  
0,125l | 4,60 0,75l | 27,00

WIRF DOCH EINEN  
BLICK  
AUF UNSERE  
TAGESKARTE!

# FÜR'S BAUCHGEFÜHL

## TÄGLICH BROT

**Knusprig 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 Grießnockerl

4,20 |  Kleine Portion

5,20 | 

**Spargelcremesuppe**  
mit Gute Laune Stangerl

(ohne Gute Laune Stangerl auch glutenfrei möglich)

4,50 |     Kleine Portion

5,90 |    

## GAUMEN ERWECKER

**Waldviertler Schaffrischkäse**  
mit Kräuterpesto und Tomaten

12,20 | 

**Zart rosa gebratenes Roastbeef**  
mit Zwiebelchutney, geschmortem Paprika und  
hausgemachtem Oliven-Ciabatta

15,80 | 

**Carpaccio vom Kohlrabi**  
mit Gemüsetatar und  
gebratenen Kräuterseitlingen

12,40 |    

## ES GRÜNT SO GRÜN

**Blattsalat der Saison**

4,90 |    

**Gemischter Salat der Saison**

5,10 |    



# FÜR'S BAUCHGEFÜHL

---

## HAUPTSACHE

### Schweinskarree-Schnitzel

in knuspriger Gute Laune Kräuterpanier dazu Petersilien-Erdäpfel

18,60

### Gekochter Tafelspitz

mit Rösterdäpfel, Schnittlauchsauce und Semmelkren

22,90

### Gebackenes Karpfenfilet

mit Erdäpfel-Vogersalat und Sauce Tartare

23,40

### Gebratenes Lachsforellenfilet

auf Wildkräuterrisotto

27,10



### Quinoa-Laibchen

auf Kräuter-Ratatouille

14,90 |    

### Jackfruit Burger

mit Coleslaw und Zwiebelrelish dazu Erdäpfelwedges und Tomatencreme

15,20 | 

### Leibspeis' Spargelrisotto

mit Blattsalat

14,20 |    

### Spargel-Kräuter Quiche

mit Gute Laune Dip

14,90 | 

### Hausgemachte Erdäpfelwedges

mit Sieglindes Erdäpfelgewürz und Kräuterdip

6,80 |    



SCHON ENTDECKT?  
AUF UNSERER  
SCHWARZEN TAFEL  
FINDEST DU KÖSTLICHE  
TAGESGERICHTE!



Viele unserer  
Hauptgerichte gibt es auch  
als kleinen **BIO-BENGLCHENTELLER!**  
FRAG GERNE BEI UNSEREM  
SERVICE NACH.



# ICH BIN SO SATT, ICH MAG KEIN BLATT... OOOH KUCHEN!

## SÜSSE TRÄUME

WIE KUCHEN,  
DESSERTS ODER TORTEN  
FINDEST DU AUF UNSERER  
SCHWARZEN TAFEL!



## MUNTER MACHER

Espresso  
2,90

Espresso groß  
4,30

Verlängerter  
3,50

Melange  
3,70

Cappuccino  
3,70

Kleiner Brauner  
2,90

Großer Brauner  
4,30

Häferkaffee  
4,50

Latte Macchiato  
4,50

Kurkuma Latte  
(Ingwer oder Vanille)  
4,50

Chai Latte  
4,50

Bio-Bengelchen Schlaukakao  
4,50

Affogato  
(Kleiner Espresso mit Vanilleeis)  
5,40

Tasse Tee\*  
2,70





# OOH DU FRÖHLICHE EISZEIT

## UNSERE EISSORTEN:

Vanille, Zotter Schokolade, Haselnuss  
von der Eis-Greisslerei

Zitrone, Pistazie, Mohn, Stracciatella, Erdbeersorbet  
von der Konditorei Steininger

Himbeersorbet  
von der Eis-Greisslerei



Eis  
im Becher oder im Stanitzel\*  
2,50 pro Kugel | 



Wiener Verführung  
Eiskaffee mit Vanilleeis und Schlagobers  
7,80 |  

Eis-Schlaukakao-Traum  
mit Vanilleeis, Zotter Schokoladeneis,  
Schlagobers und gerösteten Nüssen\*  
7,80 |  

UNSERE NÜSSE  
STAMMEN AUS  
EINEM HAUS-  
GARTEN

Leanders Zauberbecher  
mit Erdbeersorbet, Vanilleeis,  
Fruchtbärchen und Schlagobers  
7,60 |  

Knuspriger Nussbecher  
mit Pistazieneis, Haselnusseis, hausgemachtem  
Knuspermüsli, Nougatsauce und Schlagobers  
8,40 | 

Portion Schlagobers  
1,20 |  

\* Nicht bio-zertifiziert.

# WAS IST LOS BEI SONNENTOR?

## DA SOLLTEST DU UNBEDINGT MITMACHEN!

Seminare & Veranstaltungen  
im Kräuterdorf Sprögnitz



**OXYMEL FÜR ZUHAUSE**  
6. Juni, 13.30–16 Uhr, € 49,-

**BAUMHARZ -  
DAS GOLD UNSERER WÄLDER UND DESSEN WIRKUNG**  
26.-27. Juni, 9.30 - 16 Uhr, € 250,-

**KRÄUTERTURM BAUEN -  
FÜR DEN BALKON ODER DIE TERRASSE**  
11. Juli, 13.30 - 16.30 Uhr, € 98,-

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

## KOMM ZUM SONNENTOR FEST 15. JUNI 11 - 17 UHR / EINTRITT FREI

Lasst uns gemeinsam feiern!

Wir laden euch ein, die Freude bei Führungen, Verkostungen, Foodtrucks, Musik, Bauern- und Handwerksmarkt, Mitmach- und Bewegungsstationen mitten im Grünen wachsen zu lassen.

Genießt einen sonnigen Tag bei uns in Sprögnitz. Ein spannendes Programm für die ganze Familie erwartet euch!

Infos unter  
[www.sonnentor.com/sonnentor-fest](http://www.sonnentor.com/sonnentor-fest)



## SONNENTOR BETRIEBSFÜHRUNGEN

Täglich um 13 Uhr  
SA, SO & Feiertag 13 & 15 Uhr

## FAMILIENFÜHRUNGEN

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

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



## JETZT NEU! FÜHRUNGEN IM NATURGARTEN DER VIELFALT

Unser Gartenteam nimmt dich mit auf eine Entdeckungstour durch die vielfältigen Elemente und besonderen Plätze im Naturgarten. Du erfährst Tipps und Wissen rund um Permakultur, Biodiversität, Bodenfruchtbarkeit und klimafitte Gestaltung!

Alle Termine & Infos unter:

Gleich anmelden!



SCHLAFEN

im Kräutergarten

Dürfen wir dir unsere beiden Gastgeber,  
Anna Apfelminze und Hans Hagebutte, vorstellen?

Die beiden **gemütlichen Land-Lofts** sind nur 3 Gehminuten vom Bio-Gasthaus Leibspeis' entfernt und in den Naturgarten der Vielfalt eingebettet. Mit jeweils 31 m<sup>2</sup> bieten die beiden Platz für bis zu 4 Erwachsene oder eine fünfköpfige Familie. Gebaut aus **100% nachhaltigen Materialien** schaffen sie eine einzigartige Umgebung zum Wohlfühlen und Energie tanken. In der bunt eingerichteten Küche macht gemeinsames Kochen mit Tees, Gewürzen und Rezeptideen von SONNENTOR gleich doppelt so viel Freude. Gemütliche Stunden vor dem prasselnden Holzofen warten im großzügigen Wohn- und Schlafbereich. Mit einem frischen Frühstück vor der Tür, ganz viel Ruhe aus der Natur und gemütlichen Abenden am Lagerfeuer lässt sich der Urlaub richtig genießen.

Für Geist und Seele gibt es während der Auszeit im Kräuterdorf Sprögnitz ein **vielfältiges Erlebnis-Angebot** zu entdecken. Dazu zählen Betriebsführungen durch die duftenden Kräuterhallen, Wanderungen am Kräuterwanderweg, ein Besuch im Wald-Reich mit 19 Erlebnissen für alle Sinne oder Seminare und Workshops.

Urlaub einfach anders -  
mitten in der Natur.



© Waldviertel Tourismus, Robert Herbst



© Waldviertel Tourismus, Gerhard Wasserbauer



# SONNENTOR® wald reich

Einfach die Seele BAUM-ein lassen!

DAS WALD-REICH IM KRÄUTERDORF SPRÖGNITZ LÄDT DICH EIN, DEN WALD MIT INSGESAMT 19 STATIONEN NATURNAH ZU ENTDECKEN. NUR 10 GEHMINUTEN VOM SONNENTOR HAUPT-EINGANG ENTFERNT, TAUCHST DU MIT ALLEN SINNEN IN DIE BESONDERE UMGEBUNG EIN.



WERDE ZUM  
STAMMGAST!

UNSER TIPP:  
HOL DIR VORHER NOCH  
UNSEREN WALD-REICH  
FOLDER VOM EMPFANG.

Wir akzeptieren folgende bargeldlosen Zahlungsmittel:



WIR SIND BIO-ZERTIFIZIERT:  
AT-BIO-301

SONNENTOR ERLEBNIS  
3913 Sprögnitz 15, Österreich  
Telefon: +43 (0)2875/7256-450  
leibspeis@sonnentor.at  
www.sonnentor.com/erlebnis



## GEMEINSAM ZU TISCH

Das leben wir, das lieben wir – und dieses Gefühl teilen wir mit allen, die Lust auf mehr davon haben.

**Leibspeis'** – seit jeher Ausdruck für das begehrteste Gericht am Teller. Liebevoll ausgedacht, mit Passion gezaubert und mit Sinn serviert:

**saisonal, regional, direkt vom Bauern**, absolut frisch & rein biologisch – das ist klar. Ob herzhaftes Gaumenfreuden, **vegan-vegetarische Köstlichkeiten** oder süße Träume, die Wirklichkeit werden – gewürzt wird die Leibspeis' mit Kräutern und Gewürzen, die rund ums Haus gedeihen oder über weltweite **faire Partnerschaften** zu uns kommen. Zu wissen, was in unserer Leibspeis' steckt – das schmeckt man, das genießt man, jetzt, wir alle.  
**Guten Appetit!**



vegan



vegetarisch



glutenfrei



laktosefrei

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

# WOHER KOMMT'S GERADE?

Eine Auswahl unserer 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 Hölzl**  
**Bio-Bäckerei Hölzl**  
24 km | Erdäpfel, Brot & Gebäck

5) **Milchkandl – 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 Greiß**  
43 km | Schafkäse

10) **Kräuterfarm Familie Bauer**  
43 km | Schnäpse & Liköre

11) **Bio-Fleischerei Höllerschmid**  
48 km | Schweinefleisch, Rindfleisch, Hühnerfleisch

12) **Sonberg 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



## WIR STELLEN VOR:



© AMA Genussregion

## Familie Pemmer

Der Stammbaum von Familie Pemmer aus Grimsing in der Wachau reicht bis in das 18. Jahrhundert zurück. Seitdem wurde der Familienbetrieb als Landwirtschaft mit Obstbau betrieben. Ab 2007 haben Jürgen Pemmer und seine Familie ihr Herz ausschließlich dem Obstbau und den Bio-Marillen verschrieben. Neben der beliebten Marille gibt es bei den Pemmers auch Kriecherl, Pfirsich, Zwetschken, Äpfel und Birnen, die direkt am Hof zu Bio-Edelbränden und Likören veredelt werden. Der

Bio-Betrieb arbeitet intensiv mit Bodenbegrünung und setzt dabei auf Mikroorganismen und Bio-dünger. Dass Innovation am Hof groß geschrieben wird, zeigen auch die Sortenvielfalt und die Baumerziehungssysteme. In der Bio-Destillerie kommt nur hofeigenes Obst höchster Qualität in die Flaschen, die mit 100% Fruchtdestillat gefüllt sind. Zucker, Geschmacksverstärker, künstliche Aromen oder Farbstoffe haben darin nichts verloren. Überzeuge dich selbst!