

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

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

Rose-Vanille-Spritzer
4,60

Rosé Spritz
3,80

ALKOHOLFREI

Hausgemachte Limonaden

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

Sirupe von SONNENTOR

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

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

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

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

Erfrischende TEE-COCKTAILS Alkoholfrei

Frühlingsgruß
Frühlingskuss Tee / Apfelsaft / Himbeer Sirup

Fruchtige Brise
Früchtetraum Tee / Orangensaft /
Holundersirup

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

Fe:male Power Mocktail
mit Wilde Lilli Sirup | alkoholfrei
0,25l | 2,70 0,5l | 4,10

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

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, Rösschitz 2023
Weingut Ewald Gruber, Rösschitz/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

Muscaris 2022
Weingut Josef Loimer, Langenlois/Kamptal
0,125l | 3,80 0,75l | 22,00

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 Kaspressknödel

4,20 |  Kleine Portion

5,20 | 

Bärlauchcremesuppe
mit Sieglindes Erdäpfelchips

4,50 |     Kleine Portion

5,90 |    

GAUMEN ERWECKER

Bruschetta
mit Waldviertler Schafkäse
(ohne Schafkäse auch vegan und laktosefrei)

13,80 | 

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

22,40

Gebratenes Saiblingsfilet

auf cremiger Polenta und Babyspinat

27,10

Gebackenes Karpfenfilet

mit Erdäpfel-Vogersalat und Sauce Tartare

23,40

Hausgemachte Gnocchi

in Bärlauchsauce mit Blattsalat

15,10 | 

Gebratenes Karfiolsteak

mit Hummus und Petersilienerdäpfel

14,20 |    

Hausgemachte Ravioli

mit Ricotta-Bärlauchfülle in brauner Butter
mit Pinienkernen und Schmortomaten

15,50 | 

Rote Linsen - Gemüse Curry

mit Basmatireis

14,20 |    

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



**URBAN GARDENING
GÄRTNERN AUF DEM BALKON UND AM FENSTERBRETT**
2. Mai, 14.00-18.00 Uhr, € 49,- + Materialkosten

**TEE- UND KRÄUTERWOCHENENDE
IN DEN STADT-LOFTS**
3.-4. Mai, 10.00 - 18.00 Uhr | 09.00 - 16.00, € 349,-

**GESCHENKE AUS DER KÜCHE:
KRÄUTERESSIG, -ÖL & -SALZ**
16. Mai, 10.00 - 15.00 Uhr, € 98,-

Neugierig? Alle Infos & Anmeldung:
www.sonnentor.com/seminare

SONNENTOR BETRIEBSFÜHRUNGEN

Täglich um 13.00 Uhr
SA, SO & Feiertag: 13.00 & 15.00 Uhr

FAMILIENFÜHRUNGEN

jeden 1. und 3. Sonntag im Monat
sowie am 15. & 17. April
um 14.00 Uhr

www.sonnentor.com/fuehrungen



NEU! DIE THEMEN-WOCHENENDEN IM BIO-GASTHAUS LEIBSPEIS'

11. - 13. April
Natürlich Burger

25. - 27. April
Frankies Barbecue: Ribs & Steak

9. - 10. Mai
Asia Genussküche

23. - 25. Mai
Natürlich Burger

Neben der saisonalen Speisekarte bringen kreative Burger, Ribs & Steaks sowie Gerichte aus der asiatischen Küche bunte Vielfalt auf den Teller. Freu dich auf einen köstlichen Start in die warme Jahreszeit!

Gerichte & Infos unter:

www.sonnentor.com/themen-wochenenden



MIT EINER AUDIO-TOUR DURCH DEN NATURGARTEN DER VIelfALT!

Hast du schon die neue Audioguide-Führung am Frei-Hof entdeckt? Lass dich durch den Naturgarten der Vielfalt führen und nimm dir Tipps und Wissen über Beetformen, Boden & Mulch, Biodiversität, Bienen & Insekten, Permakultur, natürliche Pflanzenstärkung, Saatgut und vieles mehr mit!

Mehr erfährst du hier:

www.sonnentor.com/frei-hof-audio

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 m² 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 SCHWART
8,8 km | Mohn

3) GUT OTTENSTEIN
17 km | Fisch

4) Bio-Hof Hölzl
Bio-Bäckerei Hölzl
24 km | Erdäpfel,
Brot & Gebäck

5) Milchkanal –
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 Greißl
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



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, Zwetschen, 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!