

VEG • BIO • BRATNUDELN

131 Peanut Noodle 11,80 €
Gebratene Weizennudeln mit veg. Hühnerscheiben, Spitzkohl, Möhren, Zwiebeln und Lauch in pikanter Erdnuss-Soße (Soja-, Weizen-Protein, Soja-Ballaststoffe)^{1,2,3,4}

132 Buckwheat Noodle 11,80 €
Gebratene Buchweizennudeln mit veg. Shrimps, Kombu-Algen, Spitzkohl, Möhren, Zwiebeln und Sesam in taiwanesischer Tsa-Za-BBQ-Soße (Konjak, Algenextrakt, Weizen-Ballaststoffe, Soja-Protein)^{1,2,3}

133 Rice Noodle 11,80 €
Gebratene Reisnudeln mit veg. chin. Bratwurst, Erbsenschoten, Sellerie, Möhren, Zwiebeln und frischem Koriander in scharf süß-saurer Tamarinden-Limetten-Soße (Soja-Protein, Yam)^{1,2,6}

BEILAGEN • EXTRAS

141 Reis 1,50 €
142 Nudeln 1,50 €
143 Soße 1,00 €
144 Gemüse 3,50 €
145 Kinderteller 6,50 €

D E S S E R T S

151 Obst 5,20 €
Obstteller mit wechselnden Früchten je nach Angebot und Jahreszeit

152 Sweet Coco Banana 4,50 €
Gebackene Banane im Kokosraspelmantel mit Ahornsirup²

153 Choco Sesame Riceballs 4,80 €
Gebackene Reisbällchen im Sesammantel gefüllt mit dunkler Schokolade³

A L L E R G E N E

- 1 Soja, Sojasoße
- 2 Gluten, unsere natürlich gebraute Sojasoße enthält Gluten unter 20ppm; Weizenballaststoffe (Weizenfasern) sind natürlich Glutenfrei
- 3 Sesam, Sesamol
- 4 Erdnüsse
- 5 Schalenfrüchte
- 6 Sellerie

MINERALWASSER

	0,25 l	0,75 l
San Pellegrino	2,50 €	6,00 €
Aqua Panna, still	2,50 €	6,00 €

B I O • S Ä F T E

	0,20 l	0,40 l
Voelkel Apfel	2,80 €	5,00 €
Voelkel Apfel Mango	2,80 €	5,00 €
Voelkel Orange	2,80 €	5,00 €
Voelkel Pink Grapefruit	2,80 €	5,00 €
Voelkel Maracuja	2,80 €	5,00 €
Voelkel Chardonnay	2,80 €	5,00 €
Neues von Voelkel: auf Anfrage	2,80 €	5,00 €

B I O • S O F T D R I N K S

	koffeinhaltig *	teeinhaltig *
	0,33 l	
Voelkel BioZisch Rhabarber	3,00 €	
Voelkel BioZisch Natur Orange	3,00 €	
Voelkel BioZisch Himbeer Cassis	3,00 €	
Voelkel BioZisch Rosenblüte	3,00 €	
Voelkel BioZisch Bitter Lemon	3,00 €	
Voelkel BioZisch Ginger Life	3,00 €	
Voelkel BioZisch Matcha *	3,00 €	
Voelkel BioZisch Guarana * Cola	3,00 €	
Neues von Voelkel: auf Anfrage	3,00 €	

B I O • B I E R E

	0,30 l	0,40 l
Pinkus Pils vom Fass ²	3,50 €	4,50 €
Pinkus Mix (Alster) ²	3,50 €	4,50 €
Pinkus Alkoholfrei ²	0,33 l	3,00 €
Pinkus Malzbier Alkoholfrei ²	0,33 l	3,00 €

B I O • W E I N E

	Weine enthalten Sulfite	
	0,20 l	0,75 l
Viura, weiß	4,70 €	16,50 €
Riesling, weiß	4,90 €	17,50 €
Chardonnay, weiß	5,50 €	19,50 €
Tempranillo, rot	4,70 €	16,50 €
Cabernet Sauvignon, rot	4,90 €	17,50 €
Merlot, rot	5,50 €	19,50 €
Rosé Cabernet Franc	4,70 €	16,50 €
Bio Riesling Sekt	0,25 l	6,70 €

B I O • T E E S P E Z I A L I T Ä T E N

	teeinhaltig ^b	
	0,30 l	0,70 l
Poachong (Taiwan) milder grüner Tee ^b	3,00 €	6,00 €
Jade Oolong (Taiwan) leicht fermentierter grüner Tee ^b	3,00 €	6,00 €
Oriental Beauty (Oolong Taiwan) anfermentierter grün/schwarz Tee ^b mit natürlichem Honigaroma	3,00 €	6,00 €
Rote Jade (Taiwan's neue Teesorte) halbfementierter fruchtiger schwarzer Tee ^b	3,00 €	6,00 €
Bambusblätter Tee Tee aus den feinen Blätterspitzen	3,00 €	
Ingwer Tee frischer Ingwer Tee	3,00 €	
Rosenblüten Tee mit Goji-Beeren, chin. Datteln und Zimt	3,00 €	
Maulbeeren Tee mit Mandarinenschalen und Zimt	3,00 €	



VEGEFARM[®]

RESTAURANT

very • vegan • vegetarian

VEGEFARM[®]

RESTAURANT

very • vegan • vegetarian

VEGAN B I O ohne Gentechnik ohne künstliche Zusätze ohne Konservierungsstoffe

VEGAN B I O ohne Gentechnik ohne künstliche Zusätze ohne Konservierungsstoffe

VEGEFARM[®] RESTAURANT
very • vegan • vegetarian

📍 Hamburger Str. 45-47
28 205 Bremen
☎ 0421 / 70 86 96 60

✉ restaurant@vegefarm.de
🌐 restaurant.vegefarm.de
🕒 DI-SA: 12-23 / SO: 17-23



VEGE

steht für vegetarisch oder vegan

FARM steht für die aus SOJA, SEITAN, KONJAK- WURZEL, SHIITAKE, ALGEN und anderen natürlichen Zutaten traditionell hergestellten vegetarischen und veganen Produkte, deren Bezeichnungen verschiedenen Tierarten zugeordnet sind. Sie alle stellen hervorragende alternative Proteinquellen da.

WARUM werden die vegetarischen und veganen Gerichte nach Tierarten benannt: Die Namensgebung hat ihren Ursprung in der buddhistischen vegetarischen oder veganen Esskultur, deren Entwicklung sich über viele Jahrhunderte zurückverfolgen lässt. Im Laufe der Zeit wurden das Verfahren und die Rezepturen zur Herstellung von vegetarischen und veganen Produkten (Fleischimitaten) stetig weiterentwickelt und verfeinert. Bis in die heutige Zeit hinein wurden die in der asiatischen Küche eingeführten Bezeichnungen aus der Tierwelt beibehalten und fanden so Eingang in die asiatische Esskultur.

Die Erkenntnis, dass eine gesunde Ernährung weit mehr noch als andere Faktoren dazu beiträgt, den Körper gesund und vital zu erhalten, findet weltweit immer mehr Anhänger und Freunde - und somit Einzug in die kulinarischen Küchen dieser Welt.

Die taiwanische Küche nach der TCM (traditionelle chinesische Medizin) trägt hierzu bei wie kaum eine Andere, denn sie macht sich die Heilkräfte der Pflanzen zunutze und bringt durch ihre Ausgewogenheit Geist, Körper und Seele in einen harmonischen Einklang. Vegetarische Gerichte spielen dabei eine große Rolle und werden in weiten Teilen Asiens gerne verzehrt.

Unsere vegetarischen oder veganen Gerichte richten sich an alle ernährungsbewussten Menschen, die Spaß am gesunden Essen haben und ihrem Körper dabei etwas Gutes tun wollen. Bei uns sollen sich überzeugte Vegetarier und Veganer ebenso wohl fühlen wie diejenigen, die hin und wieder gerne mal etwas Anderes ausprobieren wollen.

Wir möchten zudem den positiven Effekt, der von diesen Speisen ausgeht, noch verstärken, indem wir bei den Zutaten soweit wie irgend möglich auf Bio-Produkte zurück greifen.

Dass sich gesund und schmackhaft nicht zwangsläufig ausschließen, werden sie beim Studium unserer Speisekarte und dem Verzehr unserer mit Liebe frisch zubereiteten Speisen hoffentlich mit Freude erkennen. Dies ist unser Anliegen.

Ihr **VEGEFARM** Team
very vegan vegetarian!

VEG • BIO • SUPPEN

- | | | |
|---|--|--------|
| 1 | Sweet Batata | 4,80 € |
| | Sußkartoffelsuppe verfeinert mit Kokosmilch und veg. Hühner-Nuggets (Soja-Ballaststoffe) ¹ | |
| 2 | Mock Duck Suppe | 4,20 € |
| | Sauer-scharfe Gemüsesuppe mit veg. Ente, Mohren, Champignons, Goji-Beeren, Bambus und Morcheln nach Art des Hauses (Weizengluten/Seitan) ^{1,2,3} | |
| 3 | Veg. Shrimps-Bällchensuppe | 4,50 € |
| | Klare veg. Shrimps-Bällchensuppe mit Sellerie und Koriander (Kartoffelstärke, Konjak, Algenextrakt, Weizen-Ballaststoffe, Soja-Protein) ^{1,3,8} | |
| 4 | Wan Tan Suppe | 4,20 € |
| | Teigtaschen gefüllt mit veg. Shrimphack in einer klaren Suppe mit Erbsenschoten (Soja-, Weizen-, Shiitake-Protein; Soja-, Weizen-Ballaststoffe) ^{1,2,3} | |
| 5 | Miso Suppe | 4,20 € |
| | Traditionelle jap. Miso-Suppe (fermentiert) mit Tofu und Wakame-Algen (Soja-, Algen-Protein) ^{1,3} | |

VEG • BIO • SALATE

- | | | |
|----|---|--------|
| 11 | Gemischter Salat | 6,80 € |
| | nach taiwanischer Art mit gebratenem veg. Huhn (Soja-, Weizen-Protein) ^{1,2,3} | |
| 12 | Veg. Wasabi Tuna Salat | 6,20 € |
| | mit Tomaten-Gurken und Wakame-Algen in Wasabi-Sojasoßen-Dressing (Soja, Weizen-, Shiitake-Protein, Soja-, Weizen-Ballaststoffe) ^{1,2,3} | |
| 13 | Veg. scharfer Garnelen Glasnudelsalat | 6,80 € |
| | mit Gurke, Sellerie, Möhren, Zwiebeln, gewürzt mit Chili-Knoblauch-Dressing, verfeinert mit frischem Koriander (Kartoffelstärke, Konjak, Algenextrakt, Weizen-Ballaststoffe, Soja-Protein) ^{1,6} | |
| 14 | Veg. Kombu-Algen Salat | 6,20 € |
| | mit veg. Schinken, Möhren und Ingwer in Sesamol-Dressing (Soja-Ballaststoffe) ^{1,2,3} | |

VEG • BIO • VORSPEISEN

- | | | |
|----|--|--------|
| 21 | Satay | 6,20 € |
| | Veg. Hühnenspieße auf Eisbergsalat mit pikanter Erdnuss-Soße (Soja-, Weizen-Protein; Soja-Ballaststoffe) ^{1,2,3,4} | |
| 22 | Rice Paper Rolls | 6,80 € |
| | gefüllt mit marinierten veg. Hühnerscheiben, süßes Basilikum, Gurken, Reissnudeln und Eisbergsalat sowie separater scharfer süß-saurer Soße (Soja-, Weizen-Protein; Soja-Ballaststoffe) ^{1,2,3} | |
| 23 | Crispy Wan Tan | 4,20 € |
| | Gebackene Wan Tan gefüllt mit veg. Shrimphack mit süß-saurer Soße (Soja-, Weizen, Shiitake-Protein; Soja-, Weizen-Ballaststoffe) ^{1,2,3} | |
| 24 | Tempura | 8,50 € |
| | Frittierte veg. Garnelen und gemischtes Gemüse im Teigmantel mit Sojasoße (Kartoffelstärke, Konjak, Algenextrakt, Weizen-Ballaststoffe, Soja-Protein) ^{1,2} | |

VEG • BIO • HUHN

- | | | |
|----|--|---------|
| 31 | Veg. Coco Chicken | 12,30 € |
| | Zarte veg. Hühnerscheiben mit Brokkoli, Möhren und Zwiebeln in Chili-Knoblauch Ingwer-Kokoscreme-Soße (Soja-, Weizen-Protein) ^{1,2,3} | |
| 32 | Veg. He-Do Huhn | 12,30 € |
| | Geröstete veg. Hühnerscheiben mit Paprika, Möhren, Lauchzwiebeln und Cashewkerne mit Knoblauch gewürzter fermentierter schwarzer Bohnensoße (Soja-, Weizen-Protein) ^{1,2,3,5} | |
| 33 | Veg. Tsa-Za Huhn | 12,30 € |
| | Mariniertes veg. Hühnchen mit Sellerie, Möhren, Zwiebeln und Porree, gewürzt mit taiwanischer Tsa-Za-BBQ-Soße (Soja-, Weizen-Protein, Soja-Ballaststoffe) ^{1,2,3,4,6} | |
| 34 | Veg. Curry Banana Chicken | 12,80 € |
| | Veg. Hühnerbrust mit Stein-Champignons, Möhren, Sußkartoffeln und Zwiebeln in pikanter Currysauce und frischen Bananen (Soja-, Weizen-Protein, Soja-Ballaststoffe) ^{1,2,3} | |
| 35 | Veg. Peanut Chicken | 12,30 € |
| | Knusprige veg. Hühner-Nuggets mit gemischtem Salat und separater Erdnuss-Soße (Soja-Ballaststoffe) ^{1,3,4} | |

VEG • BIO • ENTE

- | | | |
|----|--|---------|
| 41 | Veg. An-Dung Ente | 12,80 € |
| | Knusprige veg. Entenbrust auf Stein-Champignons und Lauchzwiebeln in Ingwer-Reiswein-Soße (Weizengluten/Seitan) ^{1,2,3} | |
| 42 | Veg. Sweet 'n Sour Duck | 12,30 € |
| | Geröstete veg. Entenscheiben auf Paksoi (chin. Grünkohl) mit separater süß-saurer Ananas-Soße (Weizengluten/Seitan) ^{1,2,3} | |
| 43 | Veg. Peanut Duck | 12,80 € |
| | Knusprige veg. Entenbrust auf Brokkoli, Möhren und Zwiebeln in delikater Erdnuss-Soße (Weizengluten/Seitan) ^{1,2,3,4} | |

VEG • BIO • SCHWEIN

- | | | |
|----|--|---------|
| 51 | Veg. Sweet 'n Sour Pork | 12,30 € |
| | Veg. Schweinefleisch mit Paprika, Möhren und Zwiebeln in pikanter dunkler, süß-saurer Soße nach taiwanischer Art (Soja-Protein, Soja-Ballaststoffe) ^{1,3} | |
| 52 | Veg. Hung-Seau Lion's Head | 12,80 € |
| | Veg. Fleischklopse mit frischen Shiitake-Pilzen, Sußkartoffeln und Möhren in Anis-Ingwer-Reiswein-Soße (Tapioka, Weizen-, Shiitake-Protein, Wasserkastanie) ^{1,2,3} | |
| 53 | Veg. Black & White Peppersteak | 12,80 € |
| | Knusprige veg. Pfefferschnitzel umhüllt mit schwarzem Sesam auf Spitzkohl und Zwiebeln mit schwarzer Pfeffersoße (Soja-Protein, Sojab-Ballaststoffe) ^{1,2,3} | |

VEG • BIO • RIND

- | | | |
|----|---|---------|
| 61 | Veg. Mango Curry | 12,80 € |
| | Veg. Rindfleischklöße mit Möhren, Paprika, Zwiebeln und frischen Mangos mit Knoblauch gewürzter Curry-Kokos-Soße (Soja-, Weizen-, Shiitake-Protein; Soja-, Weizen-Ballaststoffe) ^{1,2,3} | |
| 64 | Veg. Hot Bean Steak | 12,80 € |
| | Gebratenes veg. Rindfleischsteak auf Sellerie, Paprika und Möhren in scharfer fermentierter Bohnensoße mit gerösteten Cashewkerne (Soja-Protein, Soja-Ballaststoffe) ^{1,2,3,5,6} | |

VEG • BIO • LAMM

- | | | |
|----|--|---------|
| 71 | Veg. How-Yo Lamm | 12,30 € |
| | Veg. Lammfleisch gebraten mit Brokkoli, Zwiebeln und süßem Basilikum mit Knoblauch gewürzter Austernpilzsoße (Soja-, Weizen-, Shiitake-Protein) ^{1,2,3} | |
| 72 | Veg. Goji-Plum Lamm | 12,80 € |
| | Veg. Lammfilet auf zarten grünen Bohnen mit Goji-Beeren, delikater Lime-Pflaumensoße und kandierten Walnüssen (Soja-, Shiitake-Protein, Soja-Ballaststoffe) ^{1,3,4} | |

VEG • BIO • FISCH

- | | | |
|----|---|---------|
| 81 | Veg. Drunken Halibut | 12,80 € |
| | Veg. Heilbuttsteak mit frischen Shiitake-Pilzen, Möhren, Lauch und Ingwer in dunkler Reisweinsauce (Soja-, Shiitake-Protein, Soja-, Weizen-Ballaststoffe, Nori-Algen) ^{1,3} | |
| 82 | Veg. Sesam-Lachssteak | 12,80 € |
| | Veg. Lachs im hellen Sesamantel auf Stein-Champignons, Möhren und Zwiebeln mit Knoblauch gewürzter Curry-Soße (Soja-Protein, Soja-, Weizen-Ballaststoffe, Tapioka, Nori-Algen) ^{1,3} | |
| 83 | Veg. Chili-Coco Tuna | 14,20 € |
| | Veg. Thunfisch mit gebratenen grünen Bohnen in Chili-Kokos-Tamarinden-Paste (Soja-Protein, Nori-Algen) ¹ | |
| 84 | Veg. Ming-Du Aal | 12,80 € |
| | gebraten mit Erbsenschoten, Möhren und frischen Shiitake-Pilzen in pikanter dunkler, süß-saurer Soße (Soja-Protein; Soja-, Weizen-Ballaststoffe, Sesam, Nori-Algen) ^{1,3} | |

VEG • BIO • SHRIMPS

- | | | |
|----|---|---------|
| 91 | Veg. Fruity Curry Shrimps | 12,80 € |
| | mit Mango, Ananas und Banane in Curry-Kokos-Creme, verfeinert mit kandierten Walnüssen (Kartoffelstärke, Konjak, Algenextrakt, Weizen-Ballaststoffe, Soja-Protein) ^{1,3,5} | |
| 92 | Veg. Chili Tamarinden Garnelen | 12,80 € |
| | Veg. Garnelen gebraten mit grünen Bohnen in Chili-Tamarinden-Soße, bestreut mit frischem Koriander (Kartoffelstärke, Konjak, Algenextrakt, Weizen-Ballaststoffe, Soja-Protein) ^{1,2,3} | |

VEG • BIO • TINTENFISCH

- | | | |
|-----|---|---------|
| 101 | Veg. How-Yo Tinti | 12,80 € |
| | Gebratener veg. Tintenfisch mit Bohnen, Möhren, Zwiebeln und süßem Basilikum in Knoblauch gewürzter Austernpilzsoße (Konjak, Soja-, Shiitake-Protein) ^{1,2,3} | |
| 102 | Veg. Red-Thai-Curry Tintenfischringe | 12,80 € |
| | Knusprige veg. Tintenfischringe gebraten mit Paprika, Möhren, Zwiebeln und süßem Basilikum in scharfem rotem Thai-Curry (Konjak, Johannisbrotkernmehl, Sußkartoffelmehl, Algenextrakt, Weizen-Protein) ^{1,2} | |

VEG • BIO • BRATREIS

- | | | |
|-----|---|---------|
| 111 | Bratreis mit veg. Ente | 11,80 € |
| | Gebratener Reis mit veg. Ente, Paksoi, Möhren und Zwiebeln, gewürzt mit chin. 5-Gewürze-Mischung (Anis, Fenchel, Pfeffer, Zimt und Ingwer) (Weizengluten/Seitan) ^{1,2,3} | |
| 112 | How-Yo Bratreis mit Veg. Schweinefleisch | 11,80 € |
| | Mit veg. Austernpilzsoße abgeschmeckter gebratener Reis mit veg. Schweinefleisch, Spitzkohl, Möhren und Zwiebeln (Soja-Protein, Soja-Ballaststoffe) ^{1,2,3} | |

VEG • BIO • NUDELSUPPEN

- | | | |
|-----|--|---------|
| 121 | Dang Gui Udon Nudelsuppe | 11,60 € |
| | Jap. Udon-Nudelsuppe (Weizen, Tapioka) mit Paksoi (chin. Grünkohl), frischen Shiitake-Pilze, Möhren, Dang Gui (chin. Engelwurz) und veg. Shrimpsbällchen (Konjak, Algenextrakt, Weizen-Ballaststoffe, Soja-Protein) ^{1,2,3} | |
| 122 | Kimchi Udon Nudelsuppe | 11,60 € |
| | Scharfe Udon-Nudelsuppe (Weizen, Tapioka) mit fermentierter scharfer Kimchi (Chinakohl, Porree, Tofu, Goji-Beeren und veg. Lammfilet (Soja-, Shiitake-Protein, Soja-Ballaststoffe) ^{1,2,3} | |