

monte mare

bon gusto

SPEISEN & GETRÄNKE

Sommer 2026

ERBSEN-KOKOS-SUPPE

SMASHED POTATO GARNELE AVOCADO



monte mare SOMMER-SPECIAL

Smashed Potatoes



Smashed Potatoes sind ein ideales Sommergericht – außen goldbraun und knusprig, innen luftig und locker. Durch die schonende Zubereitung bleiben die wertvollen Nährstoffe der Kartoffel erhalten, die für langanhaltende Energie sorgen und sättigen, ohne zu beschweren.

Ob klassisch mit Kräuterquark oder modern mit frischen, abwechslungsreichen Toppings: Quetschkartoffeln sind vielseitig, ausgewogen, nährstoffreich und natürlich lecker. **Probieren Sie es gerne aus!**



gesund

nachhaltig

bewusst

Die Mischung macht's! Wenn knackig-frische Greens und sommerliche Früchte auf eiweißreiche Zutaten wie Edamame, Kichererbsen, Hähnchen oder Ziegenkäse treffen, entsteht eine echte Power-Kombi.

Hier zählt nicht nur der Geschmack, sondern das harmonische Zusammenspiel wertvoller Inhaltsstoffe. Vitamine und Antioxidantien aus Früchten und Greens unterstützen Zellschutz und Immunsystem, während hochwertige Eiweißquellen für Sättigung sowie Mus-

kelerhalt und Regeneration sorgen. Gesunde Fette fördern die Aufnahme wichtiger Vitamine, Ballaststoffe unterstützen die Verdauung und tragen zu einem stabilen Energiehaushalt bei.

Das Ergebnis sind unsere ausgewogenen Bowls, die Leichtigkeit, Frische und Nährstoffvielfalt vereinen – perfekt für genussvolle, sommerliche Momente.

Ali Sagir
Küchenchef in Rheinbach

Wellness-Weltreise

Reisen Sie mit uns und lassen Sie sich verwöhnen! Bei unseren monatlich wechselnden Angeboten entdecken Sie neue wohltuende Massagen, entspannende, themenbezogene Aufgüsse und traditionelle Köstlichkeiten aus fremden Ländern.



JUNI – SCHWEDEN

Heringsfilets ^{G, H, 2} 17,90

mit Backkartoffeln, roten Zwiebelringen und Dillquark

Sanddorn-Schorle 0,4l 4,90



JULI – MEXIKO

Enchilada ^{E1, H} 18,90

gefüllt mit Pulled Pork, Mais und Kidneybohnen,
gratinert mit Joghurt und Käse

Paloma-Limonade 0,5l 6,00

Pink Grapefruit mit Agavensirup und Limette



AUGUST – THAILAND

Gemüsesalat ^{D, Q} 19,90

mit Chili-Honig-Marinade und in
Zitronengras gebratenen Garnelen

Mango-Ananas-Limonade 0,5l 6,00



vegetarisch



vegan

SUPPE

Erbсен-Kokos-Suppe

mit Kokosmilch, Spirulina, Chiliöl und Schmortomaten

8,50



FITNESS-BOWLS (mit Dressing nach Wahl)

Teriyaki ^{E1, J, D}

19,90

knackiger Blattsalat mit gebratenen Teriyaki-Hähnchenbruststreifen (180 g), Granatapfelkernen, geröstetem Sesam und Kernen, Rohkost und Gartenkresse, dazu Baguettechips

Crispy ^{E1}

19,90

knackiger Blattsalat mit gebratener Hähnchenbrust (180 g) im knusprigen Körnermantel, Granatapfelkernen, Rohkost, gerösteten Kernen und Gartenkresse, dazu Baguettechips

Ziegenkäse H, A2, E1

19,90

knackiger Blattsalat mit gebratenem Ziegenkäse im knusprigen Haselnussmantel (100 g), Honig, Mangowürfeln, Rohkost, gerösteten Kernen und Gartenkresse, dazu Baguettechips

Wählen Sie Ihr Lieblings-Dressing:

Balsamicodressing  1, I, N

Sesamöl & Sojasauce  D, J

Mangodressing  I, N

POKE BOWL

Falafel 🌱 3, D, E1, J

17,90

Basmatireis, Edamame, Tomate, Möhren, Gurke, Avocadocreme, Mangowürfel, Falafelbällchen, Hummus, Sesam, Kresse, Sesamöl und Sojasauce

Quinoa-Lachs G, J, I, D, B

22,90

gebratene Lachstranche (160 g) mit lauwarmem Quinoa-Reissalat, Tomaten, Edamame, roten Zwiebeln, Teriyaki-Mayo und Sesam

Poke Bowl Falafel



Poke Bowl Quinoa-Lachs



Smashed Potato Ziegenkäse-Champignon

SOMMER-SPECIALS

Smashed Potato Kräuterquark ^{H, 2, 3} 14,90

knusprige Quetschkartoffel mit Bergkäse, dazu Kräuterquark, geröstete Speckwürfel und Frühlingslauch

Smashed Potato Ziegenkäse-Champignon ^H 17,90

knusprige Quetschkartoffel mit Ziegenkäse-Crumble, gebratenen Champignons, Spirulina-Basilikumpesto und gerösteten Zwiebelringen

Smashed Potato Gamba Avocado ^{Q, 3} 19,90

knusprige Quetschkartoffel mit Avocdocreme, Tomaten-Mango-Salsa, gebratenen Gambas und Frühlingslauch

Spirulina: frische Energie für den Alltag

Auch wenn Spirulina gerne als Wunderalge bezeichnet wird, handelt es sich um gar keine Algenart, sondern zählt zu den sogenannten Cyanobakterien. Sie besteht zu 60 % aus hochwertigen, pflanzlichen Proteinen, die der Körper bestens verwerten kann. Zusätzlich dazu enthält das Superfood eine Palette an essentiellen Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Bei regelmäßiger Einnahme kann so das Immunsystem gestärkt, die Darmflora unterstützt, der Blutdruck gesenkt sowie die Entgiftung des Körpers gefördert werden.



Smashed Potato Gamba Avocado

BURGER

Angus Beef ^{E1, E3, H, I} 21,90

Briochebrötchen mit Angus Beef (180 g), Salat, BBQ-Sauce, Tomate, roten Zwiebeln und Bergkäse, dazu Kartoffelwedges

Unsere Dips:

Avocadocreme 🌿	2,90
Hummus-Dip 🌿 ^J	2,90
Süßer Senf-Dip 🌿 ^I	2,90



Angus Beef Burger



STEAKS

Fitness & Beef ^{E1, H} 23,90

gebratenes Hüftsteak (ca. 200 g) mit knackigem Blattsalat und Rohkost, gerösteten Kernen, Gartenkresse und Baguettechips (Dressing nach Wahl)

Smashed Potato & Beef ^H 22,90

Rinderhüftsteak (ca. 200 g) mit knuspriger Quetschkartoffel und Kräuterquark

Beef & Trüffel ^{E1, H, I, N} 23,90

argentinisches Rinderhüftsteak (ca. 200 g) mit getrüffelter Mayonnaise, dazu Pommes frites mit Parmesan und Beilagensalat

Unsere Mitarbeiter
freuen sich sehr, wenn
Sie zufrieden waren.

Trinkgeld können Sie
gerne über den Chip
aufbuchen lassen.

DANKE



FLAMMKUCHEN

Elsass ^{E1, H, 2, 3}

13,90

mit Schmand, Speck, roten Zwiebeln und Frühlingslauch

Tiroler ^{E1, H}

14,90

mit Bergkäse, Schmand, gerösteten Zwiebelringen
und Frühlingslauch

WRAP

Provence ^{F, I, E1}

13,90

mit gebratenen Hähnchenbrust-Streifen, süßer
Senfsauce, gerösteten Kernen, Salat, Tomate und Gurke



Dazu unsere hausgemachte
Limonade, einen fruchtigen
Smoothie oder doch einfach
ein kühles Bier?

Unsere Getränkekarte lässt
keine Wünsche offen.

PASTA

Spaghetti Spicy Gamba ^{E1, H, Q} 19,90

mit gebratenen Gambas, Schmortomaten, Parmesan, Frühlingslauch und Knoblauch-Chiliöl

Ravioli Kräuter Champignon ^{E1, H, F} 17,90

gefüllte Ravioli mit Champignon-Kräuterfüllung, dazu gebratene Champignons, Parmesan, Frühlingslauch und Spirulina-Basilikumpesto



Spaghetti Spicy Gamba



Ravioli Kräuter-Champignon



SANDWICHES

- Omelett** ^{E1, H, F, 2, 3} **9,50**
mit Eieromelett, Maasdamer, Schinken, dazu Rohkost
- Pulled Beef** ^{H, F, I, N, E1, E3, 1, 2, 3, 4} **9,50**
mit Provolone-Käse und grüner Pfeffer-Marinade, dazu Rohkost
- Chicken Parmesan** ^{H, I, F, N, E1, 2, 3} **9,50**
mit Hähnchenbrust, Bacon, Parmesan und Pfeffer, dazu Rohkost
- Curry Pute** ^{E1, H, F, I, N} **9,50**
mit mariniertem Putenbraten, roter Curry-Mayonnaise, Gouda, gerösteter Zucchini und Rohkost

Unsere Mitarbeiter
freuen sich sehr, wenn
Sie zufrieden waren.

Trinkgeld können Sie
gerne über den Chip
aufbuchen lassen.

DANKE



MONTE MARE KLEINIGKEITEN

3erlei Dips & Kartoffelwedges  ca. 150 g ^{I, J, 3} **8,50**
mit Avocadocreme, süßem Senf-Dip und Hummus

Trüffelpommes mit Trüffelöl und Parmesan ^{E1, H} **9,00**

Kleiner Beilagensalat extra  **6,90**

Sandwiches: vielseitig, lecker und immer eine gute Idee

Sandwiches sind echte Allrounder: Ob als leichter Snack, herzhafte Mahlzeit oder unterwegs – sie verbinden frische Zutaten auf knusprigem Brot zu köstlichen Geschmacks-erlebnissen. Von klassisch belegt bis kreativ kombiniert bieten Sandwiches unendlich viele Varianten für jeden Geschmack.

Der Name »Sandwich« stammt angeblich vom englischen Grafen John Montagu, dem 4. Earl of Sandwich. Er soll das praktische Essen erfunden haben, um während langer Kartenspiele die Hände frei zu haben – ganz ohne Besteck.

Sandwiches sind international. Ob Bánh Mi aus Vietnam, Cubano aus Kuba oder Döner aus der Türkei – fast jedes Land hat seine eigene Variante.

FUN

FACT



LUST AUF EIS?

Dann werfen Sie gerne einen Blick in unsere monte mare Eiskarte.

Von cremigen Eisspezialitäten, über coole Shakes, zu liebevoll zusammengestellten Eisbechern – alle eignen sich ideal für eine Abkühlung nach dem Saunagang.

Süße Sünden: Genuss, der glücklich macht

Manchmal muss es einfach etwas Süßes sein. Ein köstliches Dessert schenkt kleine Glücksmomente zwischendurch. Warum? Weil Süßes die Ausschüttung von Serotonin und Endorphinen anregt – sogenannte »Glückshormone«, die das Wohlbefinden steigern und Stress reduzieren können. Ob cremig, fruchtig oder schokoladig – gönnen Sie sich die süße Auszeit, die Körper und Seele verwöhnt.

DESSERT

Warmes Schoko-Küchlein 🌱 E1, H, D, F **7,50**
mit Mangosorbet

Affogato 🌱 H, 1 **4,90**
Espresso mit Vanilleeis

Hausgemachte warme Waffel 🌱 E1, H, F, 1 **7,50**
mit Puderzucker und wahlweise ...
... mit frischen Erdbeeren
... oder einer Kugel Vanilleeis



Warmes Schoko-Küchlein

GETRÄNKE

HAUSGEMACHTE LIMONADEN

	0,5l
Limette-Minze	6,00
Frischer Limettensaft, Rohrzucker, Eis und Mineralwasser	
Erdbeer-Limette	6,00
Frischer Erdbeer- und Limettensaft, Rohrzucker, frische Minze, Eis und Mineralwasser	
Ananas-Kokos	6,00
Ananassaft, Kokosmilch, Eis und Mineralwasser	
Lavendel-Zitrone	6,00
Frischer Zitronensaft, Lavendelsirup, frische Minze, Eis und Mineralwasser	
Maracuja-Mango	6,00
Maracujanektar, Mangosirup, Eis und Mineralwasser	

BIER VOM FASS

	0,3l	0,5l
Bitburger Pils ^{E1}	3,90	5,30
Paulaner Hefeweizen ^{E1}	3,90	5,30
Gaffel Kölsch ^{E1}	3,90	5,30
Paulaner Hefe-Weißbier alkoholfrei ^{E1}	3,90	5,30
Paulaner Hefe-Weißbier Radler alkoholfrei ^{E1}	3,90	5,30
Bitburger Pils Radler oder Cola ^{E1}	3,90	5,30

WEIZEN MIXGETRÄNKE alkoholfrei

Paulaner mit Ginger Ale ^{E1}	5,70
Paulaner mit Wild Berry ^{E1}	5,70
Paulaner Frucht mit Bananen-, Kirsch-, Mango-, oder Maracujanektar ^{E1}	5,70

FLASCHENBIER

	0,3l	0,5l
Paulaner Hefe-Weißbier Kristall ^{E1}		5,20
Bitburger Pils alkoholfrei ^{E1}	3,70	
Bitburger Pils Radler alkoholfrei ^{E1}	3,70	
Sorten: Radler, Ananas oder Pfirsich		



APERITIFS

mit Alkohol	0,2l	0,4l
Hugo	5,50	8,50
Cocktail aus Holunderblütensirup, Prosecco Limette und Sekt		
Aperol Spritz ^{1,3,5}	5,50	8,50
Aperol, Prosecco, Orangenscheibe und Eiswürfel		
Lillet Wild Berry	5,50	8,50
Cocktail aus Lillet Blanc, Wild Berry, Prosecco und Eis		
Limoncello Spritz	5,50	8,50
Cocktail aus Limoncello, Prosecco, Zitronenscheibe und Eis		
Aperol Rosato	5,50	8,50
Prosecco, Aperitivum Rosato, Eis und Mineralwasser		
Erdbeer Spritz	5,50	8,50
Erdbeersaft, Erdbeerlikör, Prosecco, Minze und Eis		

1 - Farbstoff, 2 - Koffeinhaltig, 3 - mit Konservierungsstoff,
4 - Chininhaltig, 5 - Süßungsmittel, 6 - Phenylalaninquelle



SMOOTHIES 0,4l

Pink Pitaya	7,50
mit Drachenfrucht, Banane, Mango, Passionsfrucht und Apfel	
Sunshine	7,50
mit Pfirsich, Passionsfrucht, Mango und Apfel	
Açaí Berry	7,50
mit Erdbeere, Blaubeere, Mango, Açaibeere und Apfel	
Protein & Greens	7,50
mit Ananas, Erbsenprotein, Chlorella, Spirulina, Banane, Spinat, Mango, Chiasamen und Apfel	



Mein Lieblingsgetränk
**PROTEIN & GREENS
SMOOTHIE**

Nick Moka
Gastroleitung

MILCH- & FITNESSDRINKS 0,4l

Frische Shakes Eis-Geschmack nach Wahl ^H	6,20
Frucht-Shake Sorbet und Saft nach Wahl 	6,20
Frucht-Buttermilch ^{9,1,5, H} verschiedene Sorten	5,20
Buttermilch natur ^H	3,80

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE 0,2l 0,4l

Coca Cola, Coca Cola Zero ^{1,2,3,6}	3,20	4,80
Fanta, Sprite, Spezi ¹	3,20	4,80
Lift-Apfelschorle	3,20	4,80
Mineralwasser im Glas mit Gas/still	2,40	3,40
oder in der Gourmetflasche (0,7l)		4,60
Saft nach Wahl Apfel-, Orangen-, Ananassaft, Maracuja-, Johannisbeer-, Rhabarber-, Bananennektar		5,80
Fruchtsaftschorle Sorte nach Wahl mit Mineralwasser		5,10

Ginger Ale, Wild Berry Schweppes ⁴ 3,20 4,80

FRISCH GEPRESST 0,3l 0,5l

Orangensaft im Glas	6,20	
Zitronensaft mit Mineralwasser		4,90
Ingwersaft mit einem Spritzer Zitrone und Mineralwasser		4,90
Erdbeersaft mit einem Spritzer Zitrone und Mineralwasser		4,90

WARME GETRÄNKE

Tasse Creme ²	3,30
Tasse Creme groß ²	4,30
Milchkaffee ^{2, H}	4,30
Cappuccino ^{2, H}	4,30
Latte Macchiato ^{2, H}	4,30
Aufpreis für Hafermilch	0,30
Espresso ²	3,30
Espresso Macchiato ^{2, H}	3,80
Doppelter Espresso ²	4,30
Heiße Schokolade ^{2, H}	4,50
Heiße Zitrone frisch gepresst mit Honig	4,00
Ingwer-Tee frisch, mit Honig	4,00
Glas Tee Pfefferminz Früchte Kamille Roibusch Schwarzer Tee Grüner Tee	3,30
Teekanne frisch zubereitet	
Ingwer und Minze Thymian und Salbei	5,00
Portion Sahne ^H	1,00

ROTWEINE

	0,2l	0,75l
--	------	-------

Spätburgunder Rotwein, feinherb

	7,40	27,00
--	------	-------

Pinot Noir · Pfalz,
Weingut Lergenmüller, Hainfeld

Samtig weich, mit Kirsch- und Waldbeerenaromen. Seine harmonische Tanninstruktur und moderate Säure machen ihn zu einem sehr bekömmlichen Rotwein.

Chianti, trocken

	7,60	27,50
--	------	-------

2023 Castello di Poppiano · Italien, Chianti

Vollfruchtige Aromen von Sauerkirschen und mediterranen Kräutern. Am Gaumen zeigt sich dieser Rotwein bereits mit viel Finesse und Eleganz.

Calicanto, (Chile) trocken

	10,50	34,50
--	-------	-------

2023 Chile Vina El Principal · Calicanto Cuvée

Kräftiger Rotwein aus Chile, mit einer schönen Frucht-dichte, seidigen Tanninen und zartem Vanille-Flavour. Kurzum: unbedingt ausprobieren!

ROSÉ

	0,2l	0,75l
--	------	-------

Spätburgunder Rosé, trocken

	7,60	27,50
--	------	-------

2024 Schloss Rosé · Rheingau,
Weingut Schloss Reinhartshausen, Eltville-Erbach

Er ist würzig, frisch und angenehm saftig. Seine Struktur verleiht ihm Leichtigkeit.

Spätburgunder Rosé, trocken

	8,50	27,50
--	------	-------

2024 Haus Klosterberg · Mosel,
Weingut Markus Molitor, Bernkastel-Wehlen

Mit filigranen Noten von frischen roten Beeren, umspielt von mineralischen Nuancen. Animierend frisch, mit eleganter Frucht und belebender Säure.

Unsere Mitarbeiter
freuen sich sehr, wenn
Sie zufrieden waren.

Trinkgeld können Sie
gerne über den Chip
aufbuchen lassen.

DANKE





WEISSWEINE	0,2l	0,75l
-------------------	------	-------

Riesling, trocken	7,40	27,00
--------------------------	------	-------

2023/24 Haus Klosterberg · Mosel,
Weingut Markus Molitor, Bernkastel-Wehlen

*Finessenreicher Riesling mit verspielter Mineralität
und brillanter Klarheit, elegant und filigran.*

Riesling, feinherb	7,40	27,00
---------------------------	------	-------

2023/24 Haus Klosterberg · Mosel,
Weingut Markus Molitor, Bernkastel-Wehlen

*Lebendiger Riesling mit strahlender Frucht und
feiner Säurestruktur sowie langem Nachhall.*

Grauburgunder, trocken	7,90	28,80
-------------------------------	------	-------

2024 Rheingau · Weingut Schloss
Reinhartshausen, Eltville-Erbach

*Vollmundiger, schmelziger und säurearmer Wein
mit einer komplexen und minaralischen Struktur.*

Weißburgunder, trocken	7,60	27,50
-------------------------------	------	-------

2023/24 Haus Klosterberg · Mosel,
Weingut Markus Molitor, Bernkastel-Wehlen

*Eleganter, säurearmer, bekömmlicher Burgunder
mit einer wundervollen Länge am Gaumen.*

SEKT	0,1l	0,75l
-------------	------	-------

Sekt brut

monte mare Hausmarke	4,40	26,50
----------------------	------	-------

Sekt brut Mosel, Markus Molitor Haus Klosterberg, Bern-
kastel-Wehlen

*Riesling Sekt mit eleganter, feiner Perlage und
anregender Mineralität. Dieser Sekt ist der ideale
Aperitif oder prickelnder Menübegleiter.*

Piccolo, trocken	0,2l	7,80
-------------------------	------	------

Haus Klosterberg Weingut Markus Molitor

KENNZEICHNUNGS- UND ZUSATZSTOFFE

- 1 - Farbstoffe
- 2 - Konservierungsstoffe
- 3 - Antioxidationsmittel
- 4 - Geschmacksverstärker
- 5 - Schwefeldioxid
- 6 - gewachst
- 7 - Süßungsmittel
- 8 - Phosphate
- 9 - Ascorbinsäure

KENNZEICHNUNGS- STOFFE ALLERGENE

14 Hauptallergene und Auslöser
für allergische und andere
Überempfindlichkeits-Reaktionen

- A** Schalenfrüchte
(A1 - Cashewnuss, A2 - Haselnuss,
A3 - Macadamianuss, A4 - Mandel,
A5 - Paranuss, A6 - Pecanuss,
A7 - Pistazie, A8 - Queenslandnuss,
A9 - Walnuss)
- B** Sellerie
- C** Erdnüsse
- D** Soja
- E** Glutenhaltiges Getreide
(E1 - Weizen, E2 - Roggen, E3 - Gerste,
E4 - Hafer, E5 - Dinkel, E6 - Kamut,
E7 - Hybridstämme)
- F** Eier
- G** Fisch
- H** Milch (einschließlich Laktose)
- I** Senf
- J** Sesamsamen
- K** Lupinen & Lupinenerzeugnisse
- M** Weichtiere/Weichtiererzeugnisse
- N** Schwefeldioxid und Sulfite
(ab 10 mg pro Kilogramm oder Liter)
- O** Krebstiere

SONSTIGE KENNZEICHNUNGEN



vegetarisch



vegan

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

GETRÄNKE:

Montag – Donnerstag & Samstag 10 – 21.30 Uhr
Freitag 10 – 22 Uhr
Sonntag & Feiertag (Mo – Do) 10 – 19 Uhr

WARMER KÜCHE:

Montag – Samstag 11 – 21.00 Uhr
Sonntag & Feiertag (Mo – Do) 11 – 18.30 Uhr

