

## **BODYROCK Food & Drinks**

*Wir bieten Erlebnisgastronomie, gesundes Essen, die besten Zutaten,  
kochen modern und auf höchstem Niveau*

*– Qualität zu fairen Preisen –*

*Herzlich Willkommen im BODYROCK  
Wir freuen uns, dich und deine Begleitung  
bei uns begrüßen zu dürfen.*

*Wir stehen für dich bereit, dir einen unvergesslichen kulinarischen  
Abend zu bescheren.*

*Unsere Zutaten beziehen wir von regionalen Händlern:  
Rind & Geflügel: Schweiz – Metzgerei Gabriel (Wolfenschiessen)  
Wild: Österreich – Metzgerei Gabriel (Wolfenschiessen)  
Wels: Sempacher See – Seefischerei Zwimpfer (Sempach)  
Zander: Binnenfischerei – Seinet Comestibles (Luzern)  
Meeresfrüchte: Indischer Ozean – Seinet Comestibles (Luzern)  
Tuna: westlicher Pazifischer Ozean – Seinet Comestibles (Luzern)  
Lachs: Norwegen – Seinet Comestibles (Luzern)  
Gemüse & Früchte – Mundo AG (Rothenburg)  
Weine & Getränke: Fischer Weine (Sursee),  
Feldschlösschen AG (Rheinfelden)*

*Deine Gastgeber  
Sandra & Sandro*

*Im Service  
Sandro, Kristin und Anna*

*In der Küche  
Küchenchef Stefan, Sous Chef Ivan  
Kalte Küche Siwa und Tambi*

*Solltest du einen Wunsch oder eine Anregung haben, zögere nicht,  
uns anzusprechen.*

*Über Zutaten in unseren Gerichten, die Allergien oder Intoleranzen  
auslösen können, informieren dich unsere Mitarbeitenden gerne*

*Bitte beachte: Hast du bei uns einen Tisch reserviert, freuen wir  
uns, dir einen unserer Hauptgänge zu servieren. Möchtest du nur  
eine Vorspeise bestellen, erlauben wir  
uns einen Preisaufschlag von CHF 10.–  
Besten Dank für dein Verständnis.*

(v) vegan / glutenfreie Menüvarianten auf Anfrage

Alle Preise in Schweizer Franken, inkl. MwSt.

# VORSPEISEN

<b>RIESENCREVETTEN &amp; PULPO</b> <i>mit Knoblauchbutter, Peperoncini und geröstetem Brot</i>	<b>15.50</b>
<b>GEBACKENE SPARGELN</b> <b>19.50</b> <i>Grüne grillierte und weisse gebackene Spargel mit Bärlauch Mayonnaise</i>	
<b>SPARGELSUPPE</b> <i>weisse Spargelsuppe mit Spargelstücke als Einlage</i>	<b>12.50</b>
<b>HUMMUS KREATION FÜR 2 PERSONEN</b> <i>Hausgemachter Hummus mit Naanbrot, dazu ein kleiner Salat im Knusperkörbli</i>	<b>17.50</b>
<b>SAISONALER BLATTSALAT</b> <i>mit unserem Hausdressing</i>	<b>10.50</b>

# BOWLS

## **GEBRATENER REIS BOWL (vegan)**

*gebratener Jasminreis mit Gemüsestreifen und frischem Ingwer, Sojasauce, Brokkoli, Mungosprossen, Frühlingszwiebeln, Kefen und Erdnüsse*

## **QUINOA BOWL (vegan)**

*Quinoa Salat, Spinat Salat, Avocado, Mango, Granatapfel, Cashew Nuts, Gurken, Tomaten, Radieschen, Melone, Kresse und Kürbiskerne*

## **FITNESS BOWL (vegan)**

*gemischte Blattsalate, Tomaten, Gurken, Rübli, Pecan Nüsse Radieschen, Granatapfel, Floh- und Hanfsamen, Kürbiskernen, Amaranth- Pop, Blaubeeren, Kresse und Brötchen mit Himbeerdressing*

## **GELBE GEMÜSE CURRY BOWL (vegan)**

*mit Gemüse Streifen, Brokkoli, Frühlingszwiebeln, Mungobohnen, Koriander, Sesamsamen und Reis*

### Wähle dazu dein Topping zur Bowl

↳ <b>Crispy Chicken</b>	<b>33.00</b>
↳ <b>Sojaprotein "Poulet" (vegan)</b>	<b>33.00</b>
↳ <b>Lachs mariniert mit Limette, Peperoncini und Ingwer</b>	<b>34.00</b>
↳ <b>Rinderfiletstreifen kurz und saftig gebraten</b>	<b>38.00</b>
↳ <b>Falafel (vegan)</b>	<b>29.00</b>
↳ <b>Crevetten</b>	<b>33.00</b>
<b>BOWLS ohne Topping</b>	<b>27.00</b>

(v) vegan / glutenfreie Menüvarianten auf Anfrage

Alle Preise in Schweizer Franken, inkl. MwSt.

# KLASSIKER

- FILET VOM RIND CA. 150GR. ODER 250GR.** **52.00 / 65.00**  
*Rinderfilet vom schweizer Rind mit Portweinjus  
dazu saisonales Gemüse, wahlweise  
mit Süsskartoffel Fries oder normalen Fries*
- HOLY SHIT RIBS CA. 650GR.** **36.00**  
*Ganze Brustspitze an einer BBQ Marinade  
auf dem Holzbrett serviert mit Fries,  
als Dip selbstgemachte leichte Knoblauch Remoulade  
und BBQ Sauce*
- CREVETTEN (6 STK)** **35.50**  
*Gebratene Crevetten auf zweierlei Gemüsepürees  
dazu gebratenes Bimi Broccoli und Jasminreis*
- FISCH DES TAGES PREIS KANN VARIIEREN** **35.50**  
*Jeweils Freitag und Samstag frischer Fisch  
aus dem Sempachersee der Fischerei Zwimpfer  
Unsere Mitarbeiter geben dir gerne Au*

# WAS SÜSSES

**SCHOKOLADENKÜCHLEIN** 12.50  
*mit flüssigem Kern und Früchten garniert  
dazu Vanilleglace*

**TIRAMISU** 9.50  
*nach Rezept von Stefan*

**MELONENCOCKTAIL (vegan)** 7.50 / 12.00  
*mit Limettensorbet und verschiedenen Melonenkugeln  
wahlweise mit Vodka verfeinert*

**HAUSGEMACHTER BLONDIE** 13.50  
*mit Himbeersorbet, Macadamia Nüssen und  
karamelisierter weisser Schokolade*