



HOTEL  
FROHE AUSSICHT





## Herbstmenü

### Herbst Vorspeisevariation

hausgemachte Wildterrine im Einmachglas  
würziges Kürbis-Chutney  
Randen Espuma  
Salat Bouquet  
mit dunklem Toast serviert

\*\*\*\*

### Geschmortes Appenzeller Kalbskopfbäggli

Rosenkohl und Eierschwämmli  
Kürbis Kartoffelpüree

\*\*\*\*

### Appenzeller Alpenbitter-Parfait

Preis für 3 Gänge

69.00

## Zeichenerklärung



= vegetarisch



= vegan



= glutenfrei



= laktosefrei



= Rezeptänderung ohne Gluten / Laktose möglich

## Fleisch Deklaration / Herkunft

Schweinefleisch, Kalbfleisch und Rindfleisch vorwiegend aus der Region Appenzell, und aus der Schweiz. Poulet aus der Schweiz, (ausser in Frühlingsrollen aus Thailand). Wurstwaren in der Schweiz erzeugt. Wild: Reh, Frischling und Terrine aus Österreich, Hirsch aus Neuseeland.



## Suppen

### Bouillon mit Flädli

die Flädli machen wir noch selber nach einem alten Hausrezept  
der frische Schnittlauch gibt der Bouillon den Extra-Pfiff

9.50

### Steinpilzcremesuppe

ein idealer Einstieg zum Wildschmaus

14.00



### Pikante Kürbis-Kokossuppe

mit Rahm und Kürbiskernöl garniert

Die etwas andere Kürbissuppe; mit Kokosmilch, Curry, Ingwer  
und Chili – Die muss man probiert haben!

13.00



## Warme Vorspeisen

### Dim Sum

sechs gedämpfte chinesische Häppchen  
aus Krevetten, Gemüse und Thunfisch  
mit Süsssauer- und Sojasauce sowie Wasabi serviert

14.50







## Vorspeisen

**Knackiger Blattsalat**  
mit Hausdressing oder Balsamicodressing

9.50



**Gemischter Salat**  
eine Auswahl an Rohkostsalaten  
alle unterschiedlich abgeschmeckt und mit Blattsalat ausgarziert

11.50



**Nüsslisalat mit Knoblauch-Caramelsauce**  
ein perfektes Geschmackserlebnis:  
der Nüsslisalat zusammen mit unserer Knoblauch-Caramelsauce

13.00



**Nüsslisalat Mimosa**  
mit Hausdressing, Ei und gebratenem Speck

14.50



**Herbst Vorspeisenvariation**  
hausgemachte Wildterriner im Einmachglas,  
Kürbis-Chutney, Randen Espuma, Salat Bouquet,  
mit dunklem Toast serviert

23.50





## Kalte Speisen

**Beefsteak Tatar**  
mit Brioche-Toast serviert

22.50

29.50



wir verfeinern es nach Ihrem Wunsch mit  
Cognac, Calvados oder Säntis Malt Dreifaltigkeit  
und würzen es nach Ihrem Geschmack von sanft bis feurig!

**Alpsteinteller**

18.50

21.50



klassische Appenzeller Spezialitäten wie Mostbröckli, Chraftbröckli,  
Pantli, Speck und Appenzellerkäse auf einem Teller

lokale Lieferanten garantieren für einen einmaligen Gaumenschmaus

**Salatteller mit Ei**

18.50



grosser gemischter Salat – eine Auswahl an Rohkost-Salaten,  
alle unterschiedlich abgeschmeckt und mit Blattsalat aus garniert





## Vegetarisch & Fisch

Steinpilzravioli  
mit gedünsteten Eierschwämmli

22.00

27.50



Cremiges Süsskartoffel-Kichererbsen-Curry  
Süsskartoffelstücke in einer leicht pikanten Kokossauce  
mit Kichererbsen und Spinat  
Jasmin-Reis

26.00



Herbst-Schmaus  
alles Wilde – ohne Wild  
«vo allem e chli»

28.00



Seeteufelmedaillons aus Wildfang  
in Olivenöl gebraten  
mit Grillgemüse und Salzkartoffeln

41.00



## Fitness-Parcours

Die beliebten Salatvariationen mit gartenfrischem Blattsalat servieren wir mit:

zartem Rindshohrücken-Steak mit Kräuterbutter

38.00

saftigem Schweinssteak mit Kräuterbutter

28.00

panierten Schweins-Schnitzeln mit Zitrone

27.00

dünnen thailändischen Poulet-Frühlingsrollen an Erdnuss-Sauce

27.00

saftigem Pouletbrüstchen an Barbecue-Sauce

28.00

Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie froh sind um Rücksichtnahme auf Unverträglichkeit oder Allergien.  
[www.froheaussicht.ch](http://www.froheaussicht.ch)

Alle Preise in CHF inkl. 7.7 MwSt.





## Hauptgänge

Appenzeller «Spezial Cordon Bleu» – unser Dauerbrenner 25.50 31.00



knusprige Pommes Frites und frisches Gemüse  
saftiges Schweinefleisch, Mostbröckli und  
zartfliessender, würziger Appenzellerkäse

Dieses Cordon Bleu ist eine Sünde wert!

Saftiges Pouletbrüstchen

29.50



gefüllt mit Blattspinat, Nüssen, getrocknete Tomaten und Frischkäse  
knusprige Pommes Frites und frisches Gemüse

Zartes Rinds Hohrücken-Steak

38.00



mit Kartoffel-Cuts und hausgemachter Kräuterbutter

Das ist Power vom jungen Appenzeller Rind  
Metzger Fässler aus Steinegg bürgt für Spitzenqualität

Bei den Wildhauptgängen können Sie aus folgenden Beilagen wählen

- Hausgemachte Butter-Spätzli
- Rösti Kroketten
- Salzkartoffeln
- Servietten-Knödel





## Wild-Hauptgänge

<p><b>Rehschnitzel «Frohe Aussicht»</b>            an Wildrahmsauce            mit Rosenkohl, Rotkraut, karamellisierten Kastanien            und Preiselbeerapfel</p>	36.00	42.50
<p><b>Rehgeschnetzeltes mit Eierschwämmli</b>            an Wildrahmsauce mit Preiselbeeren</p>	31.50	36.50
<p><b>Rehrücken am Stück gebraten</b> für 2 Personen            am Tisch präsentiert, in zwei Gängen serviert            mit Wildrahmsauce            dazu servieren wir Rosenkohl, Rotkraut, Kastanien,            Kürbisgemüse, Preiselbeerapfel, Rotweibirne, Trauben und Feigen            garniert mit gedünsteten Pilzen</p>	pro Pers.	59.00
<p><b>Frischlingspfeffer nach Art des Hauses</b>            garniert mit sautiertem Speck, Perlzwiebeln und Croûtons            mit Rosenkohl und Rotkraut, karamellisierten Kastanien            und Preiselbeerapfel</p>		33.00
<p><b>Hirsch-Ossobuco (Haxe) im Ofen geschmort</b>            an Rotwein-Gemüsesauce            mit Rosenkohl, Rotkraut, karamellisierten Kastanien            und Preiselbeerapfel</p>		36.00
<p><b>Zweierlei vom Hirsch</b>            geschmortes Kopfbäggli &amp; rosa gebratenes Filetmedaillon            Rosenkohl, Eierschwämmli            Kürbis-Kartoffelpüree</p>		44.50





## Neu: Basenfasten-Kur

Neu können Sie bei uns im Hotel mit der Basenfasten-Kur entspannen und sich fernab vom Alltag mit basischen Leckereien verwöhnen lassen.

Basenfasten ist der vorübergehende Verzicht auf alle nicht basischen Lebensmittel, um dem Körper bei der Entschlackung zu helfen. Essen Sie sich nach Herzenslust satt, mit basischen Köstlichkeiten, die dem Körper richtig gut tun.

Basenfasten ist desweiteren die ideale Begleitung für Entgiftungskuren und der perfekte Einstieg in ein gesünderes Ernährungsbewusstsein.

### Basenfasten-Termine

21.10.23 – 28.10.23  
04.11.23 – 11.11.23  
25.11.23 – 02.12.23

06.01.24 – 13.01.24  
27.01.24 – 03.02.24  
09.03.24 – 16.03.24  
06.04.24 – 13.04.24  
27.04.24 – 04.05.24  
25.05.24 – 01.06.24  
15.06.24 – 22.06.24

Wir nennen Basenfasten die Liebeserklärung an unseren Körper, der durch diese basische Zeit leichter zu Selbstheilung und mehr Gesundheit finden kann. Während der Basenfasten-Kur kommen nur basenbildende Lebensmittel zum Einsatz, im wesentlichen frisches Obst, knackige Salate, frische Kräuter, Keimlinge und leckere Gemüsegerichte. Säurebildner wie Fleisch, Wurstwaren, Milchprodukte, Brot, Nudeln, Reis, Süssigkeiten, Limos und Alkohol sind während des Basenfastens tabu.

### Mehr Infos

Wenden Sie sich an Silvie Inauen oder besuchen Sie unsere Webseite.

**basenfasten**  
die wacker-methode®