

SONNENTOR®

100 %
BIO & REGIONAL

Leib speist



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

Zitronen 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

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

Sirupe von SONNENTOR

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

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

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

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

Erfrischende TEE-COCKTAILS Alkoholfrei

Erfrischungsinsel
Zitronenverbene Tee / Orangensaft /
Himbeer Sirup

Sommergruß
Früchtetraum Tee / Traubensaft / Holundersirup

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

Fe: male Power Mocktail
mit Wilde Lilli Sirup | alkoholfrei
0,25 l | 2,90 0,5 l | 4,40

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 Kriecherlmo

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
0,3 l | 4,10 0,5 l | 5,30

Bierspezialitäten in der FLASCHE

Gusswerk Weizenguss
0,5 l | 4,90

Gusswerk Jakobsgold Zwicklbier
0,33 l | 4,70

Gusswerk Jakobsgold alkoholfrei
0,5 l | 4,30

Wimitzbräu Biomärzen
0,33 l | 4,20

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
0,125 l | 4,70 0,75 l | 27,00

Grüner Veltliner (To Bi) DAC, Kamptal 2024
Weingut Gruber 43, Langenlois/Mittelberg
0,125 l | 4,10 0,75 l | 24,00

Gelber Muskateller, Rösschitz 2023
Weingut Ewald Gruber, Rösschitz/Weinviertel
0,125 l | 4,40 0,75 l | 25,00

Riesling Terrassen DAC 2023
Weingut Bründlmayer, Langenlois/Kamptal
0,125 l | 4,50 0,75 l | 26,00

Wiener Gemischter Satz DAC, Nussberg 2023
Weingut Neumann, Metropole/Wien
0,125 l | 4,70 0,75 l | 27,00

Rosé 2022
Weingut Josef Loimer, Langenlois/Kamptal
0,125 l | 3,60 0,75 l | 21,00

ROTWEINE

Hochäcker Blaufränkisch 2019
Weingut Franz Weninger, Horitschon/Mittelburgenland
0,125 l | 4,50 0,75 l | 26,00

Pinot Noir, Ruppersthal 2021
Weingut Fritsch, Oberstockstall/Wagram
0,125 l | 4,80 0,75 l | 28,00

Zweigelt 2021
Weingut Feiler-Artinger, Rust/Burgenland
0,125 l | 4,60 0,75 l | 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 Grießnockerl

4,20 |  Kleine Portion

5,20 | 

Spargelcremesuppe
mit Gute Laune Stangerl

4,50 |     Kleine Portion

5,90 |    

GAUMEN ERWECKER

Waldviertler Schaffrischkäse
mit Kräuterpesto und Tomaten
(ohne Schafkäse auch vegan und laktosefrei)

12,20 | 

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

22,90

Saltimbocca vom Hühnerfilet

mit Spargelragout und Erdäpfelgratin

23,80 | 

Gebackenes Karpfenfilet

mit Erdäpfel-Vogersalat und Sauce Tartare

23,40

Gebratenes Lachsforellenfilet

auf Spargelrisotto

27,10



Quinoa-Laibchen

auf Kräuter-Ratatouille

14,90 |     

Jackfruit Burger

mit Coleslaw und Zwiebelrelish dazu Erdäpfelwedges und Tomatencreme

15,20 | 

Leibspeis' Spargelrisotto

mit Blattsalat

14,20 |     

Spargel-Kräuter Quiche

mit Gute Laune Dip

14,90 | 

Hausgemachte Erdäpfelwedges

mit Sieglindes Erdäpfelgewürz und Kräuter dip

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

Häferlkafee
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



OXYMEL FÜR ZUHAUSE
6. Juni, 13.30–16 Uhr, € 49,-

**BAUMHARZ -
DAS GOLD UNSERER WÄLDER UND DESSEN WIRKUNG**
26.-27. Juni, 9.30 - 16 Uhr, € 250,-

**KRÄUTERTURM BAUEN -
FÜR DEN BALKON ODER DIE TERRASSE**
11. Juli, 13.30 - 16.30 Uhr, € 98,-

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

SONNENTOR BETRIEBSFÜHRUNGEN

Täglich um 13 Uhr
SA, SO & Feiertag 13 & 15 Uhr

FAMILIENFÜHRUNGEN

jeden 1. und 3. Sonntag im Monat
um 14 Uhr

www.sonnentor.com/fuehrungen

KOMM ZUM SONNENTOR FEST

15. JUNI

11 - 17 UHR / EINTRITT FREI

Lasst uns gemeinsam feiern!

Wir laden euch ein, die Freude bei Führungen, Verkostungen, Foodtrucks, Musik, Bauern- und Handwerksmarkt, Mitmach- und Bewegungsstationen mitten im Grünen wachsen zu lassen.

Genießt einen sonnigen Tag bei uns in Sprögnitz. Ein spannendes Programm für die ganze Familie erwartet euch!

Infos unter
www.sonnentor.com/sonnentor-fest



JETZT NEU! FÜHRUNGEN IM NATURGARTEN DER VIELFALT

Unser Gartenteam nimmt dich mit auf eine Entdeckungstour durch die vielfältigen Elemente und besonderen Plätze im Naturgarten. Du erfährst Tipps und Wissen rund um Permakultur, Biodiversität, Bodenfruchtbarkeit und klimafitte Gestaltung!

Alle Termine &
Infos unter:

Gleich
anmelden!



SONNENTOR
Land
loft

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



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 welt-
weite **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 Schnait
8,8 km | Mohn

3) Gut Ottenstein
17 km | Fisch

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

**5) Milchlandl –
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 Groß
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:

Familie Pemmer



© AMA Genussregion

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!