

SONNENTOR®

100 %
BIO & REGIONAL

Leib spis



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.

DURSTLÖSCHER



APERITIF

Marillen 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

Holunder-Vanille-Hibiskus-Spritzer

4,60

Rosé Spritz

3,80

ALKOHOLFREI

Hausgemachte Limonaden

Honig-Kräuter-Limo

Holunder-Vanille-Hibiskus-Limo

Zitronenmelisse-Limo

0,25 l | 2,90 0,5 l | 4,40

Sirupe von SONNENTOR

Himbeere | Holunderblüte | Preiselbeere

Kurkuma Zitrone | Kola | Wilde Lilli | Mojito

mit SODA

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

Schwarztee-Pfirsich-Eistee, still

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

Erfrischende Tee-Cocktails

ALKOHOLFREI

Virgin Mojito

3-Minze Tee / Mojito Sirup / Soda

Sommergruß

Orangen Früchtetee / Orangensaft /
Holundersirup

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

REZEPTTIPP!

Sirup und Rezept
gibt's im Geschäft!



Tschin Tschin Mocktail

mit Tschin Tschin Sirup | alkoholfrei

0,25 l | 2,90 0,5 l | 4,40





DURSTlöscher

GULI Bio-Limonaden

(vom Gusswerk in Hof bei Salzburg)

Orange-Mango oder **Zitrone-Limette**

0,33 l | 3,80

Waldviertler KriecherlLimo

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 | Orangensaft

Traubensaft rot

PUR

0,25 l | 3,60

gespritzt mit SODA

0,25 l | 3,20 0,5 l | 4,80

von Bio-Lutz

Karotten-Apfel-Quitten PUR

Traube-Holunder PUR

0,25 l | 4,10



Auf d'Gemütlichkeit

WEISSWEIN

Grüner Veltliner, Am Berg 2023

Weingut Ott, Feuersbrunn/Wagram

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

Grüner Veltliner (To Bi) DAC, Kamptal 2024

Weingut Gruber 43, Langenlois/Mittelberg

0,125 l | 4,10 0,75 l | 24,-

Gelber Muskateller, Rösschitz 2023

Weingut Ewald Gruber,
Rösschitz/Weinviertel

0,125 l | 4,40 0,75 l | 25,-

Riesling Terrassen DAC 2023

Weingut Bründlmayer, Langenlois/Kamptal

0,125 l | 4,50 0,75 l | 26,-

Wiener Gemischter Satz DAC, Wagram 2024

Weingut Schuster, Großriedenthal

0,125 l | 4,50 0,75 l | 26,-

Wiener Gemischter Satz DAC, Nussberg 2023

Weingut Neumann, Metropole/Wien

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

Chardonnay, Wagram 2024 (lieblich)

Weingut Kolkmann, Fels am Wagram

0,125 l | 4,40 0,75 l | 25,-

Rosé 2022

Weingut Josef Loimer, Langenlois/Kamptal

0,125 l | 3,60 0,75 l | 21,-

ROTWEIN

Hochäcker Blaufränkisch 2019

Weingut Franz Weninger,
Horitschon/Mittelburgenland

0,125 l | 4,50 0,75 l | 26,-

Pinot Noir, Ruppersthal 2021

Weingut Fritsch, Oberstockstall/Wagram

0,125 l | 4,80 0,75 l | 28,-

Zweigelt 2021

Weingut Feiler-Artinger, Rust/Burgenland

0,125 l | 4,60 0,75 l | 27,-

BIER

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

BRAND & LIKÖR

Kräuterfarm Bauer

Kräuter | Enzian

2 cl | 3,-

Vogelbeere | Kriecherl

2 cl | 3,50

Kräuterlikör | Dirndllikör | Himbeerlikör

2 cl | 3,20

Kräuterfarm Pemmer

Zwetschkenbrand | Marillenbrand

Nusslikör

2 cl | 4,-



fürs Bauchgefühl

täglich BROT

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 | 

Wildkräutercremesuppe

mit Gute Laune Pilztascherl

(ohne Pilztascherl auch glutenfrei, vegan und laktosefrei möglich)

4,50 |     Kleine Portion

5,90 |    

Gaumen ERWECKER

Leibspeis' Bruschetta

warmes Olivenciabatta mit marinierten Tomaten,
gebratenen Kräuterseitlingen, Rucola und Parmesan
(ohne Parmesan auch vegan möglich)

15,10 |  

Anti Pasti Gemüse

mit 2erlei Pesto und gebratenem Schafkäse
im Zuccinimantel

(ohne Schafkäse auch vegan und laktosefrei möglich)

15,40 |  

Ricotta-Spinatröllchen

im Strudelteig gebacken mit Gurkendip
und Tomatenpesto

13,40 | 

Es grünt SO GRÜN

Blattsalat der Saison

4,90 |    

Gemischter Salat der Saison

5,30 |    



vegan



vegetarisch



glutenfrei



laktosefrei

Gerne informiert dich unser
Leibspeis' Team über Allergene in
unseren Speisen und Getränken.





SCHON ENTDECKT?
Auf unserer schwarzen Tafel
findest du köstliche
Tagesgerichte!

fürs Bauchgefühl

HAUPTsache

Schweinskarree-Schnitzel

in knuspriger Gute Laune Kräuterpanier dazu Petersilien-Erdäpfel

18,60

Zart geschmorter Zwiebelrostbraten

mit Speckfisolten und Topfen-Kräuterspätzle

26,10

Saltimbocca vom Hühnerfilet

auf Parmesanrisotto

23,80 | 



Gebackenes Karpfenfilet

mit Erdäpfel-Vogersalat und Sauce Tartare

23,40

Gebratenes Lachsforellenfilet

auf cremiger Polenta und gebratenem Gemüse

27,10

Hausgemachte Gnocchi

in Tomatensauce mit Parmesan und Rucola

15,20 | 

Gebratene Hirse-Haferflocken Laibchen

auf gemischtem Salat

14,20 |    

Jackfruit Burger

mit Coleslaw und Zwiebelrelish
dazu Sieglindes Erdäpfelwedges und Tomatencreme

15,20 | 

Cremiges Spinat-Pilzrisotto

mit Blattsalat

14,90 |    

Hausgemachte Erdäpfelwedges

mit Sieglindes Erdäpfelgewürz und Kräuterdip

6,80 |    

Viele unserer Hauptgerichte
gibt es auch als kleinen
Bio-Bengelchen Teller!
Frag gerne bei unserem
Service nach.



Süßes & Muntermacher



Ich bin so satt,
ich mag kein Blatt...

OOOH KUCHEN!

Süße Träume
wie
KUCHEN, DESSERTS
oder **TORTEN**
findest du auf unserer
schwarzen Tafel!



gerne auch
mit Pflanzenmilch
im Kaffee

Kaffee & Tee

Espresso
2,90

Espresso groß
4,30

Verlängerter
3,50

Melange
3,70

Cappuccino
3,70

Kleiner Brauner
2,90

Großer Brauner
4,30

Häferlkaffee
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

*Unser Leibspeis' Team berät dich gerne über unser aktuelles Angebot.



Oh du fröhliche **EISZEIT**



EISBECHER

Wiener Verführung

Eiskaffee mit Vanilleeis
und Schlagobers

8,20 |  

Eis-Schlaukakao-Traum

mit Vanilleeis, Zotter Schokoladeneis,
Schlagobers und gerösteten Nüssen*

8,20 |  

Leanders Zauberbecher

mit Erdbeersorbet, Vanilleeis,
Fruchtbärchen und Schlagobers

7,80 |  

Knuspriger Nussbecher

mit Pistazieneis, Haselnusseis,
hausgemachtem Knuspermüsli,
Nougatsauce und Schlagobers

8,60 |  

Unsere Nüsse
stammen aus
einem Hausgarten

UNSERE EISSORTEN

von der Eis-Greisslerei:

Vanille

Zotter Schokolade

Haselnuss

Himbeersorbet |  

von der Konditorei Steininger:

Straciatella

Pistazie

Mohn

Zitrone, Erdbeersorbet |  

Eis im Becher oder im Stanitzel*

2,50 pro Kugel | 

Portion Schlagobers

1,20 |  



Was ist los bei **SONNENTOR?**

Da solltest Du
unbedingt **MITMACHEN!**

Seminare & Veranstaltungen
im Kräuterdorf Sprögnitz



KRÄUTERWANDERUNGEN
mit Sonnentor Kräuterspezialist:innen

5. + 18. Juli | 2. + 15. + 30. August
13.30 - 15.30 Uhr, € 25,-

TEEKRÄUTER-FÜHRUNG
mit Sonnentor Kräuterspezialist:innen

6. + 26. Juli + 23. August
11.00 - 12.30 Uhr | € 25,-

10. August
13.30 - 15.00 Uhr | € 25,-

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
und in den Sommerferien jeden Donnerstag
jeweils um 14 Uhr

www.sonnentor.com/fuehrungen

Große Freude im
Bio-Gasthaus Leibspeis'

Wir sind
AUSGEZEICHNET!

Zum zweiten Mal in Folge wurden wir mit
zwei Falstaff-Gabeln und einer
hervorragenden Bewertung von
86 Punkten **ausgezeichnet**.
Mehr als 20.000 Mitglieder des Falstaff
Gourmetclubs haben abgestimmt – und
unser Engagement für regionale
Bio-Küche gewürdigt.



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!

Termine: 4. Juli | 1. August | 5. September

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



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 weltweite **faire Partnerschaften** zu uns kommen. Zu wissen, was in unserer Leibspeis' steckt – das schmeckt man, das genießt man, jetzt, wir alle.
Guten Appetit!

Öffnungszeiten Geschäft Sprögnitz

Montag-Samstag:
9.30 - 17 Uhr

Sonntag & Feiertag:
im Rahmen von Führungen
zwischen 12.30 und 17 Uhr

Mocktail-Genuss für zu Hause!

Mit unserem Mojito Sirup
und dem 3-Minze-Tee
zauberst du dir den

erfrischenden Virgin Mojito

ganz einfach zu Hause.



Unser Rezepttipp
des Monats!



Hol dir die Produkte
mit der Rezeptkarte
vom Geschäft und
mix dir den Sommer
ins Glas!



WOHER KOMMT'S gerade?

Eine Auswahl unserer regionalen 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 & Bäckerei Hölzl**
24 km | Erdäpfel, Brot & Gebäck
- 5) Milchkandl – 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



Unsere Öffnungszeiten
MI - SO & FEIERTAG:
10 bis 18 Uhr geöffnet
MO & DI Ruhetag

WIR SIND BIO-ZERTIFIZIERT:
AT-BIO-301

Wir akzeptieren folgende
bargeldlosen Zahlungsmittel:



WIR STELLEN VOR:

Konditormeister Günther Steininger: "Aus Liebe zur Natur und zum Handwerk"

Günther Steininger lebt mit seiner Familie im Waldviertel in Oberrosenauerwald nahe Groß Gerungs. Naturverbundenheit und Tradition haben ihn früh geprägt. Schon als Kind wollte er Konditor werden. Nach seiner Ausbildung zum Bäcker und Konditor sammelte er viel Erfahrung in der Gastronomie und legte die Meisterprüfung ab – ein wichtiger Schritt zur Selbst-

ständigkeit. Mit Liebe zum Handwerk setzt er auf traditionelle Herstellungsweisen. Er verzichtet auf künstliche Zusätze und verwendet sorgfältig ausgewählte, saisonale Bio-Zutaten aus der Region. Für ihn ist klar: Hochwertige Rohstoffe sind die Grundlage für Qualität. Deshalb kooperiert er eng mit regionalen Bio-Betrieben.

