



Liebe Freunde

Unter dem Motto «Wir sind eins» möchten wir Sie ganz herzlich willkommen heissen bei uns an der Alpsteinstrasse 1 im Bären Herisau und Sie mit hausgemachten Produkten verwöhnen.

Neu gebaut mit dem Wunsch Menschen einander näher zu bringen. Keine Unterschiede in unserer Gesellschaft zu machen, sondern auf Augenhöhe miteinander Zeit zu verbringen.

Wir wünschen uns, dass dieses Restaurant als Begegnungszone zählt.

Begegnungen welche Freude bereiten, Menschen zusammenbringen und Feste gefeiert werden. Wo man mit offenen Armen empfangen wird, und jeder sein darf, wie er ist. Und auch wenn dies kein Familienbetrieb ist, dass Sie sich fühlen, wie wenn Sie nach Hause kommen und einfach nur geniessen. Daher freuen wir uns, dass wir Sie heute bewirten dürfen und Sie so mit Ihrem Besuch, ein Teil unserer kleinen Alpsteinfamilie werden.

Die Bären Bande



## Vorspeise

<b>Frittierte Champignons im Backteig</b> mit Sauerrahmdip	<b>10 CHF</b>
<b>Karamellisierter Ziegenkäse mit Honig</b> Ziegenkäse, Feigen, Nüssli Salat, Walnüsse, Himbeeren & Himbeer-Chili Dressing	<b>14 CHF</b>
<b>Lachs Röllchen</b> Mit Avocado, Lachs & Frischkäse	<b>12 CHF</b>
<b>Nüssli Salat</b> Nüssli Salat, Speckwürfel, Ei mit Hausdressing & Croûtons	<b>10 CHF</b>
<b>Kleiner Bären Salat</b> Kleiner feiner gemischter Salat mit Hausdressing & Croûtons	<b>9 CHF</b>

Unser Hausdressing ist vegan und glutenfrei.

Das echte steirische Kürbiskernöl, welches wir in der Salat Sauce verwenden ist reich an Fettsäuren und hat einen positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel.

## Suppe

<b>Tagessuppe</b>	<b>7 CHF</b>
-------------------	--------------

Alle Preise verstehen sich inklusive 8.1 % MwSt.

Bei Fragen bezüglich Allergien wenden Sie sich bitte an unser Servicepersonal, welches Ihnen gerne beratend zur Seite steht



## Bären Speisen

<b>Paniertes Schweinsschnitzel (CH)</b>	<b>28 CHF</b>
Mit Pommes & Gemüse	
<b>Cordon Bleu vom Schwein (CH)</b>	<b>30 CHF</b>
Mit Pommes & Gemüse	
<b>Appenzeller Cordon Bleu vom Schwein (CH)</b>	<b>34 CHF</b>
Mit Mostbröckli, rezenter Appenzeller Käse, Pommes & Gemüse	
<b>Zürcher Geschnetzeltes mit Spätzlen (CH)</b>	<b>32 CHF</b>
Saftiges Kalbsfleisch mit hausgemachten Spätzlen	
<b>Bären Grill Teller (CH)</b>	<b>42 CHF</b>
Schweine Steak, Poulet Steak, Bratwurst, Speck, Gemüse & Pommes	
<b>Schweinssteak Jäger Art (CH)</b>	<b>34 CHF</b>
Saftiges Schweinssteak mit Pilzsauce, Speck & Spätzlen	
<b>Poulet Schenkel Steak (CH)</b>	<b>27 CHF</b>
mit Sweet Potatoes Fries & Frischkäse	
<b>Bären Bratwurst (CH)</b>	<b>22 CHF</b>
Unsere eigene Bratwurst mit Appenzeller Käse & Mostbröckli mit Pommes	

Alle Preise verstehen sich inklusive 8.1 % MwSt.

Bei Fragen bezüglich Allergien wenden Sie sich bitte an unser Servicepersonal, welches Ihnen gerne beratend zur Seite steht



## Heisser Stein

<b>Rindsfilet Medaillons 250g</b>	<b>45 CHF</b>
<b>Entrecote 250g</b>	<b>45 CHF</b>
<b>Schweinssteak 250g</b>	<b>30 CHF</b>

Alle Fleischstücke sind inklusive Kräuterbutter, einer hausgemachten Sauce und werden an unserem Feuergrill zubereitet. Unser Rindfleisch beziehen wir aus der Schweiz & Australien. Schweinefleisch aus der Schweiz.

<b>Beilagen</b>	<b>je 7 CHF</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Portion Pommes</li><li>• Hausgemachte Spätzle</li><li>• Hausgemachte Butternudeln</li><li>• Portion Gemüse</li></ul>	

Alle Preise verstehen sich inklusive 8.1 % MwSt.

Bei Fragen bezüglich Allergien wenden Sie sich bitte an unser Servicepersonal, welches Ihnen gerne beratend zur Seite steht



## Die Bären Burger

<b>Einfach ein geiler Appenzeller Burger (CH)</b>	<b>27 CHF</b>
Rindfleisch, Appenzeller Käse, Speck, warme Pilzsauce & Jumbo Pommes	
<b>Der Burger Meister (CH)</b>	<b>26 CHF</b>
Rindfleisch, Avocado, Speck, Spiegelei, Cheddar & Jumbo Pommes	
<b>Gorgonzola Freak (CH)</b>	<b>25 CHF</b>
Rindfleisch, Gorgonzola, Birne, Rucola & Jumbo Pommes	
<b>Chili Cheese Burger (CH)</b>	<b>25 CHF</b>
Rindfleisch, Cheddar, Jalapeños & Jumbo Pommes	
<b>Cheese Burger (CH)</b>	<b>24 CHF</b>
Rindfleisch, Cheddar, Essiggurken, Ketchup & Jumbo Pommes	

Wir verwenden 200g Schweizer Rindfleisch von unserem Metzger Grüebler in Gossau.

Alle Preise verstehen sich inklusive 8.1 % MwSt.

Bei Fragen bezüglich Allergien wenden Sie sich bitte an unser Servicepersonal, welches Ihnen gerne beratend zur Seite steht



## Wraps

<b>Halloumi Wrap</b>	<b>20 CHF</b>
Paniierter Halloumi, Rucola, Tomate & Avocado in feinem Wrap mit Hausdressing	
<b>Poulet Wrap</b>	<b>22 CHF</b>
Gegrilltes Poulet mit Salat, Tomaten, Parmesan & Hausdressing	
<b>Crazy Cow Wrap</b>	<b>24 CHF</b>
Rindfleisch mit Salat, Burger Sauce & Cheddar	

## Unsere Specials

<b>EGLI- Fischknusperli (CH)</b>	<b>26 CHF</b>
mit buntem Salat	
<b>Bären Salat Black Tiger (Vietnam)</b>	<b>29 CHF</b>
mit buntem Salat, Avocado & Croûtons	
<b>Portion Süsskartoffel Fries</b>	<b>8 CHF</b>

Alle Preise verstehen sich inklusive 8.1 % MwSt.

Bei Fragen bezüglich Allergien wenden Sie sich bitte an unser Servicepersonal, welches Ihnen gerne beratend zur Seite steht



## Herzhaftes ohne Fleisch

### **Bären Vegi**

**24 CHF**

Hausgemachte Spätzle in herzhaftem Pilzragout, Feta Käse, Mandeln & Rucola

### **Pilz Risotto**

**22 CHF**

mit Parmesan

## Vegan

### **Alpsteinbär**

**22 CHF**

Hausgemachte vegane Nudeln mit Nüssen & Cherry Tomaten  
in hausgemachter Tomaten Sauce & Rucola

Alle Preise verstehen sich inklusive 8.1 % MwSt.

Bei Fragen bezüglich Allergien wenden Sie sich bitte an unser Servicepersonal, welches Ihnen gerne beratend zur Seite steht



## Süssspeisen

**Bären Tageskuchen** **5 CHF**

**Himbeeren Cheese Cake** **10 CHF**

Köstlicher Cheesecake mit Himbeeren, Mascarpone und knusprige Meringues

**Marroni Kuchen mit Zwetschgenkompott** **10 CHF**

Hausgemachtes Dessert mit Vanille Glace

**Tiramisu** **10 CHF**

**Glace Angebot von SEPPS GLACE** **Pro Kugel** **3.70 CHF**

- Banane
- Mango
- Zitrone
- Himbeere
- Joghurt
- Pistazie
- Haselnuss
- Vanille
- Kaffee
- Dunkle Schokolade
- Weisse Schokolade

Alle Preise verstehen sich inklusive 8.1 % MwSt.

Bei Fragen bezüglich Allergien wenden Sie sich bitte an unser Servicepersonal, welches Ihnen gerne beratend zur Seite steht





## **Herkunft unserer Lebensmittel**

### **Kalbfleisch, Schweinefleisch & Rindfleisch**

Kalbfleisch und Schweinefleisch beziehen wir aus der Schweiz. Beim Rindfleisch legen wir Wert auf eine kräftige rote Farbe und eine schöne Marmorierung. Deshalb stammt unser Rindfleisch (Entrecôte und Rindsfilet) sowohl aus der Schweiz als auch aus Australien.

### **Geflügel**

Unser Geflügel wird ebenfalls aus der Region geliefert. Stolz trägt es das Culinarium Label, bei welchem auf Regionalität und Nachhaltigkeit gesetzt wird.

### **Fische & Krustentiere**

Süßwasserfische beziehen wir, wenn möglich von Bodensee-Fischern oder aus Schweizer Fischfang.

Bei Salzwasserfischen hingegen, achten wir darauf, dass das Fanggebiet möglichst nah an der Schweiz liegt, um die Transportwege zu minimieren.

Zusätzlich achten wir auch darauf, dass wir keine Fische verwenden, welche mit Schleppnetzen gefangen werden, um den Meeresboden zu schützen.

Rauchlachs = Norwegen

Alle Preise verstehen sich inklusive 8.1 % MwSt.

Bei Fragen bezüglich Allergien wenden Sie sich bitte an unser Servicepersonal, welches Ihnen gerne beratend zur Seite steht



### **Gemüse & Salat**

Gemüse und Salate beziehen wir vom Egger Gemüsebau aus dem Thurgau. Wir legen Wert darauf, Schweizer Früchte und Gemüse zu verwenden. Um kurze Transportwege zu gewährleisten und unseren CO<sub>2</sub>-Fussabdruck möglichst gering halten zu können.

### **Kräuter**

Der grösste Teil unserer Kräuter wird im hauseigenen Garten der Familie Loacker geerntet. Der andere Teil wird von der Firma Egger Gemüsebau aus dem Thurgau geliefert.

### **Eier**

Wir verwenden ausschliesslich Schweizer Eier. Diese werden von unserem Hühnerbauer Familie Schmid vom Pelagiberg geliefert und sind ebenfalls Culinarium zertifiziert. Mit Garantie auf artgerechte und nachhaltige Haltung der Hühner.

### **Brot**

Das Burger Brot beziehen wir vom Bäcker (Schweiz) unseres Vertrauens – nach unserem eigenen Rezept. Alle anderen Brote werden in der Schweiz produziert.

Alle Preise verstehen sich inklusive 8.1 % MwSt.

Bei Fragen bezüglich Allergien wenden Sie sich bitte an unser Servicepersonal, welches Ihnen gerne beratend zur Seite steht