

DIE GUTE LAUNE

**HELLO SUNSHINE,
SO SCHÖN, DASS DU DA BIST!**

Danke, dass du dich mit uns auf den Weg machst, einen Unterschied zu machen. Mit gutem Essen, gutem Gefühl und echtem Bewusstsein.

In dieser Speisekarte findest du unsere frischen, bunten Frühlingsgerichte, die alle rein pflanzlich, saisonal abgestimmt und mit viel Liebe aus regionalen und nachhaltigen Zutaten zubereitet sind. So werden du und deine Gäste die Qualität sehen, riechen und schmecken.

Jedes Gericht ist Ausdruck unserer Überzeugung: bewusste Ernährung darf genussvoll sein, nachhaltig und voller Freude. Es geht uns nicht nur ums Essen, sondern um echtes Erleben, gemeinsames Genießen und den achtsamen Umgang mit unserer Umwelt. Mehr über unsere Philosophie erfährst du auf www.diegutelaune.de/aboutus.

Unverträglichkeiten oder spezielle Wünsche? Sag uns einfach Bescheid. Wir gestalten das Menü so, dass es genau zu dir und deinem Anlass passt.

Wir freuen uns auf deine Auswahl und darauf, gemeinsam mit dir ein Stück Gute Laune in die Welt zu bringen!

Dein Gute Laune Team

ÜBERSICHT



SEITE

Catering-Formate	3
Unsere Konditionen auf einen Blick	4
Fingerfood	6
Grazing Table	7
Suppen	8
Salate	9
Cold Bowls	10
Hot Bowls	11
Burger	12
Sweets	13
Kontakt	14

CATERING



Diese Catering-Formate stehen dir bei Die Gute Laune zur Auswahl (flexibel kombinierbar, je nach Anlass und Verfügbarkeit).

Die kleinen Symbole in der Speisekarte zeigen dir, welche Gerichte zu welchem Format passen. Lass uns gemeinsam das passende Konzept für dein Event finden. Individuell, stimmig und mit ganz viel Liebe zum Detail.

FOODTRUCK

Unser Foodtruck ist ein liebevoll umgebauter, nostalgischer Pferdeanhänger und bringt Gute-Laune-Charme auf jedes Event. Flexibel wie kaum ein anderer, passt er sich ganz deinen Wünschen an: Ob Burger vom Grill, frisch gebackene Belgische Waffeln, Speciality Coffee aus der Siebträgermaschine oder eisgekühlte Aperitifs. Gemeinsam mit dir gestalten wir das kulinarische Konzept, das perfekt zu deinem Anlass und deinen Vorstellungen passt.

APE

Unsere liebevoll restaurierte Vintage-Ape aus dem Jahr 1989 ist ein echter Hingucker und vielseitiger Genussbringer zugleich. Ob spritzige Aperitifs, stilvolle Sekt-Empfänge, bunte Grazing Tables, Brunch-Buffets im Grünen oder Speciality Coffee aus der Siebträgermaschine mit süßem Fingerfood: Unsere Ape macht (fast) alles möglich. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Teile deine Ideen mit uns und wir zaubern gemeinsam ein Erlebnis, das perfekt zu deinem Anlass passt.

BUFFET UND GRAZING TABLE

Auch ohne unsere mobilen Schätze bringen wir frische Farben und leckere Leichtigkeit auf dein Event! Buntes Fingerfood, knackige Salate, Bowls voller Geschmack und warme Gerichte kommen liebevoll angerichtet zu dir.

Und für alle, die das Besondere lieben: Unsere Grazing Tables sind das i-Tüpfelchen für ein Buffet, das in Erinnerung bleibt! Diese bunten "Weidetische" werden von unserem Team vor Ort direkt auf euren Esstisch oder einem Buffettisch liebevoll angerichtet und laden zum entspannten Schlemmen, Staunen und Genießen ein. Ein Highlight ist ein solcher Tisch auf unserer Ape oder an ausgewählten Picknick-Plätzen inmitten der Natur.

KONDITIONEN

Alle Preise inkl. MwSt.

Maße Foodtruck (LxBxH)
Maße Ape (LxBxH)

5,10m x 2,20m x 2,80m
3,00m x 1,40m x 1,65m

Stromanschluss
für Foodtruck, Ape und warme
Buffets

230 Volt

Je nach Angebot benötigen wir mehrere Anschlüsse aus
unterschiedlichen Stromkreisen.

Mindestverzehr

800,00€

Liegt die Summe deiner bestellten Speisen und Getränke
darunter, wird die Differenz dazu mit einer anteiligen „F&B-
Pauschale“ berechnet.

Mindestbestellmenge

30 Portionen pro Gericht/Fingerfood-Portion

Aufbaupauschalen

Foodtruck/Ape: 120,00€

Grazing Table/Buffet: 80,00€

Siegbträger-Espressomaschine: 30,00€

Personalkosten

28,00€ pro Mitarbeiter:in und Stunde
inkl. Auf-/Abbau bei Foodtruck und Ape

Anfahrtskosten

0,90€ pro km (ab Lichtenstein-Unterhausen)

Dauer Aufbau

Ca. 1 Stunde

Grazing Table: +0,5h

Ca. ½ Stunde

Dauer Abbau

Geschirr

Mehrweg-Bowls und Besteck sind bei allen Gerichten
aus dem Foodtruck inkludiert, alles weitere verleihen
wir gerne zu folgenden Preisen:

Edelstahl-Besteck
(Messer, Gabel, Löffel)

0,30€/Stk.

Bowls/ Teller

0,60€/Stk.

Gläser/ Tassen

0,90€/Stk.

(Limo, Wein, Weck-Glas,
Keramiktasse o.a.)

Das Buffetgeschirr sowie ausgeliehenes Geschirr, Gläser
etc. dürfen ungespült am nächsten Tag, danach bitte
gespült, an uns nach Unterhausen (Elfengrottestraße 16,
72805 Lichtenstein) zurückgebracht werden. Nach
Absprache ist auch die Abholung unseres Gute-Laune-
Teams gegen Übernahme der Mehrkosten für die
Anfahrt möglich (Anfahrtskosten: siehe oben)



luck
on your
plate

FINGERFOOD



CROSTINI

Knusprige Baguettescheiben im Ofen mit Olivenöl und Salz gebacken

JE 3.5

RAUCHIGER SÜSSKARTOFFELLACHS

Dillcreme | Zitrone | schwarzer Pfeffer

WILDKRÄUTER-TRAUM

Wildkräuter-Hummus | weißer Ofen-Spargel | pinke Zwiebeln Sprossen

SPARGELRAGOUT

Zitronen-Kräutercreme | Grüner Spargel | Cherrytomaten Sprossen

FRUIT BOARD (15 Fingerfood-Portionen)

59

Verschiedene Obst-Sorten der Saison

VEGIE BOARD (15 Fingerfood-Portionen)

59

Saisonales Rohkost-Gemüse mit Kürbis-Süßkartoffel-Hummus

ANTI PASTI BOARD (15 Fingerfood-Portionen)

75

Saisonales Ofengemüse mit Olivenöl und Kräutern mariniert

GRAZING FINGERFOOD TABLE

19 P.P.

Ideal für Empfänge aller Art

Unsere Empfehlung: Zusammen mit unserer Aperitif-Pauschale.

Dein Grazing Table wird von uns liebevoll vor Ort auf einem von dir bereitgestellten Tisch angerichtet. Servietten stellen wir selbstverständlich kostenlos zur Verfügung.

- Eine knusprige Pizzastange mit Tomaten-Keese-Füllung
- Ein „Smorrebrod“: Glutenfreies Saatenbrot mit Wildkräuter-Hummus, weißem Ofenspargel, pinken Zwiebeln, Cashew-Parmesan und Sprossen
- Ein Wrap-Röllchen mit Dill-Creme und rauchigem Süßkartoffel-Lachs
- Eine bunte Auswahl an saisonalem Rohkost-Gemüse und Obst – pur und frisch aus der Natur
- Knusprige Knabberereien wie Brezeln, Cracker & Co.

GRAZING TABLE



GRAZING MAIN TABLE

Dieser ganz besondere Grazing Table verwöhnt dich und deine Gäste über die gesamte Dauer deines Events und lädt zum stundenlangen Schlemmen & Genießen mit allen Sinnen ein.

Die einzelnen Komponenten werden von unserem Team stilvoll in schönen Schalen, Gläsern, auf Brettern und direkt auf dem Tisch auf Papier angerichtet.

42 P.P.

inkl. Geschirr

- Eine Portion Suppe nach Wahl (siehe Seite 8)
- Frühlings-Quiche mit grünem Spargel, Tomaten, Mangold und pickem Boden, getoppt mit Walnüssen und Sprossen
- Wärmendes Ofengemüse der Saison mit Veta und mediterranen Kräutern aus dem Rechaud
- Pfefferbaguette und Dinkel-Sauerteigbrot, geschnitten zum Dippen oder Belegen
- Wildkräuter-Hummus getoppt mit Sesam und Olivenöl
- Karamellisiertes Rotwein-Zwiebel-Chutney mit Thymian
- Eine bunte Auswahl an saisonalem Rohkost-Gemüse und Obst – pur und frisch aus der Natur
- Knusprige Knabberereien wie Brezeln, Cracker & Co.
- Dessertgläschen: Opa Willi's Herrencreme mit frischen Erdbeeren, dunkler Schokolade und Pistazien
- Kanelboller: Skandinavische Zimtschnecke mit Kardamom



SUPPEN



Zu allen Cremesuppen reichen wir Ofenbaguette mit Pfefferkruste.

JE 6.9

WEISSER SPARGEL

Gebratener grüner Spargel | Petersilie

BÄRLAUCH

Wald-Bärlauch | Creme Fraîche | Croûtons

GARTENKRÄUTER

Kräuter aus dem Garten | Sellerie | Zwiebel | Lauch | Zitrone
Petersilie

SALATE



Als Vorspeise oder Beilage

Die Salate werden von uns in großen, bunten Schüsseln zur Selbstbedienung bereitgestellt. Dazu empfehlen wir unser Bread Board mit hausgemachter Kräuterbutter.

GARTEN-ZAUBER

6.5

Lollo Rosso | Frisée | Rucola | Blaubeeren | Cherrytomaten
geröstete Kerne | Himbeer-Vinaigrette

LIEBLINGS PASTA SALAT

5.9

Vollkornpasta | getrocknete Tomaten | Basilikum | Oliven
rote Zwiebeln | Knoblauch | geröstete Kerne

FRÜHLINGS-PLATTE

6.5

Melone | Tomaten | Orangen | Pfirsiche | Olivenöl | Pfeffer
Veta | Basilikum

BEILAGENSALAT

5.9

Gemischte Blattsalate | Gurke | Cherrytomaten | Karotte
Schnittlauch | Balsamico-Dressing

BREAD BOARD (für 15 Personen)

29

Verschiedene Baguettes in Scheiben mit hausgemachter
Kräuterbutter

FRÜHLINGS SALAT BUFFET

9.5 P.P.

als Vorspeise oder Beilage - perfekt zu unseren Burgern!

Die folgenden Salate servieren wir in großen Salatschüsseln zur
Selbstbedienung auf einem von dir bereitgestellten Buffettisch.

- Garten-Zauber
- Lieblings Pasta Salat
- Frühlings-Platte
- Verschiedene Baguettes in Scheiben

COLD BOWLS



Wähle deine Base: Goldhirse | Alb-Quinoa | Wildreis

JE 12.9

GUTE LAUNE BOWL



Base nach Wahl | pinker Blumenkohl | Cherrytomaten | Karotte
Blattsalat | Wildkräuter-Hummus | Blaubeeren | Dill-Senf-Sauce
geröstete Walnüsse

GREEN ENERGY BOWL



Base nach Wahl | Zucchini-Spiralen | Gurke | Edamame
Blattsalat | Zuckerschoten | Erbsen-Guacamole | Erdbeeren
pinke Tahini-Joghurt-Sauce | geröstete Kerne

ASIA BOWL



Base nach Wahl | marinierter Spitzkohl | Brokkoli
Rettich-Spiralen | Maiskörbchen | gebratene Champignons
Koriander | Erdnuss-Limetten-Sauce | geröstete Erdnüsse

AYUVERDA BOWL



Base nach Wahl | grüner Spargel | Orangen-Fenchel
rote Linsen | gebackene Karotten | Rucola | Rhabarber
Dill-Senf-Sauce | geröstete Kerne

Unser Tipp

Bestelle ein Bowl-Buffet:

Die einzelnen Komponenten der Bowls werden hierbei in bunten Schüsseln angerichtet, sodass sich jede:r deiner Gäste seine/ihre Bowl selbst zusammenstellen kann. Die perfekte Ergänzung zum Foodtruck als Vorspeise oder Beilage!

HOT BOWLS



KÖTTBULLAR

14.5

Schwedische Gemüsebällchen mit roten Linsen
Wildkräuter-Kartoffeln, geschwenkt in veganer Butter
braune Soße | Preiselbeeren | Petersilie

SAISONALES CURRY MIT COUSCOUS

12.9

Süßkartoffel | Blattspinat | Karotte | Kichererbsen | Zwiebeln
Kokosmilch | Ingwer | Zitronengras | Chili | Koriander | Cashews

CHILI SIN CARNE MIT PFEFFERBAGUETTE

10.5

Schwäbische Alb-Linsen | Tomate | Kidneybohnen | Mais | Chili
Frühlingslauch

CURRYTÄSCHLE („SCHWÄBISCHE CURRYWURST“)

7.9

MIT PFEFFERBAGUETTE

Auch perfekt als Mitternachts-Snack!

Gebratene Maultaschen in Streifen | hausgemachte fruchtige
Currysauce | Schnittlauch

BURGER



Jeden Burger servieren in einem Sesam-Dinkel-Burgerbun von der Bäckerei Marquart aus Engstingen.

JE 12

CLASSIC

Red Bean Patty | Romana-Salat | Tomate | Gewürzgurke
Röstzwiebel | Preiselbeer-Mayo | Sesam-Burgerbun

BARBECUE

Red Bean Patty | Blattsalat | Zwiebelringe | Gewürzgurke
Tomate | Blaubeer-BBQ-Sauce | Sesam-Burgerbun

HOT & SPICY

Red Bean Patty | Blattsalat | Sriracha-Mayo | gegrillte Zucchini
smoked Paprika | Tomaten | Röstzwiebeln | Sesam-Burgerbun

HAPPINESS

Süßkartoffel-Quinoa-Patty | pinke gepickelte Zwiebeln | Rucola
Tomate | Zucchini-Spiralen | Aioli | Sesam-Burgerbun

SCHWÄBISCH

Gebratene Gemüse-Maultaschen | Kimchi | Blattsalat | Tomate
Röstzwiebeln | Preiselbeer-Mayo | Sesam-Burgerbun

Unsere Empfehlung

Für ein noch größeres Geschmackserlebnis
bestelle deinen Burger mit

- geschmolzenem Keese (+1)
- knusprigen Parpika-Linsen-Chips (+2).

SWEETS



KANELBOLLER

4.5

Skandinavische Zimtschnecke mit frischem Kardamon

PANEKAKER

5

Traditionelle skandinavische kalte Pfannkuchen, gefüllt mit einer Vanillesahne und hausgemachter Erdbeermarmelade

OPA WILLI'S HERRENCREME IM GLAS

4.5

mit frischen Erdbeeren, dunkler Schokolade und Pistazien

BELGISCHE WAFFELN

PUDERZUCKER

4

HAUSGEMACHTE SCHOKOSAUCE

4.5

MIT SPECIAL-TOPPING (BITTE WÄHLEN)

6.5

Marinierte Grand-Marnier-Beeren und Puderzucker
Snickers: Deep roasted Peanut Butter und Schokosauce

Erdbeeren und Schokosauce (Mai-August)

Hausgemachtes Apfelkompott mit Zimtcrumble

WAFFEL PAUSCHALE

5.9 P.P.

Puderzucker, hausgemachte Schokosauce, 1 Special-Topping
nach Wahl

GRAZING SWEET TABLE

19 P.P.

*Perfect Match: Wunderschön auf unserer Vintage-Ape als
Ergänzung zu Speciality Coffee aus der Siebträgermaschine.*

- Eine „Kanelboller“: Skandinavische Zimtschnecke mit frischem Kardamon
- Ein „Pannekaker“: Traditionelle skandinavische kalte Pfannkuchen gefüllt mit einer Vanillesahne und Erdbeermarmelade
- Ein Dessertgläschen: Opa Willi's Herrencreme mit frischen Erdbeeren, dunkler Schokolade und Pistazien
- Ein saftiger Brownie mit ganzen Walnüssen
- Eine bunte Auswahl an saisonalem Obst, pur und frisch aus der Natur

ANFRAGE



Unser Menü ist voll nach deinem Geschmack und unsere Philosophie berührt dein Herz?

Dann schicke uns super gerne eine unverbindliche Anfrage über das Kontaktformular auf unserer Webseite:

www.diegutelaune.de/kontaktformular.

Wir freuen uns darauf, deine Wünsche und Visionen für dein Event gemeinsam mit dir in die Realität umzusetzen.

*die
gute
laune*

So erreichst du uns bei Fragen:

E-Mail: info@diegutelaune.de
Tel.: 0157 33671663
