

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 wärmenden, wohltuenden Herbstgerichte – alle rein pflanzlich, saisonal abgestimmt und mit viel Liebe aus regionalen und nachhaltigen Zutaten zubereitet. Du und deine Gäste werdet 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 – alles ist möglich. 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! **Perfekt für den Herbst und Winter, wenn sich das Zusammenkommen mehr und mehr drinnen abspielt.** 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)



A grid of green four-leaf clovers is scattered across the white background, creating a festive pattern.

*luck
on your
plate*

FINGERFOOD



CROSTINI

Knusprige Baguettescheiben im Ofen gebacken

JE 3.5

RAUCHIGER SÜSSKARTOFFELLACHS

Dillcreme | Zitrone | schwarzer Pfeffer

GEBRATENE WALDPILZE

Frischkeese | Ahornsirup | Chiliflocken | Thymian

KÜRBIS-SÜSSKARTOFFEL-HUMMUS

Gebackene Kürbisspalten | gepickelte pinke Zwiebeln | Sprossen

FRUIT BOARD (15 Fingerfood-Portionen)

Verschiedene Obst-Sorten der Saison

59

VEGIE BOARD (15 Fingerfood-Portionen)

Saisonales Rohkost-Gemüse mit Kürbis-Süßkartoffel-Hummus

59

ANTI PASTI BOARD (15 Fingerfood-Portionen)

Saisonales Ofengemüse mit Olivenöl und Kräutern mariniert

75

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 Kürbis-Keese-Füllung
- Ein „Smorrebrod“: Glutenfreies Saatenbrot mit Kürbis-Süßkartoffel-Hummus, eingelegter Steckrübe, pinken Zwiebeln 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 9)
- Bunte-Bete-Quiche mit Birnen und pickem Boden, getoppt mit Walnüssen und Sprossen
- Wärmendes Ofengemüse der Saison mit gebackenem Veta und mediterranen Kräutern aus dem Rechaud
- Pfefferbaguette und Dinkel-Sauerteigbrot – geschnitten zum Dippen oder Belegen
- Hummus getoppt mit Sesam und frischem Kräuteröl
- 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.
- Ein Dessertgläschen: Brat-Apfel-Kompott, Zimt-Schäumchen, Pumkin-Spice-Granola
- Ein „Pannekaker“: Skandinavische Pfannkuchen, traditionell gefüllt mit einer Vanillesahne und Zwetschgen-Kompott





SUPPEN

Zu allen Cremesuppen reichen wir Ofenbaguette mit Pfefferkruste.

JE 6.9

KÜRBIS UND KOKOS

Hokkaidokürbis | Kokosmilch | Ingwer | Chili
Kürbiskerne | Petersilie

BLUMENKOHL UND WALNUSS

Gerösteter Blumenkohl | vegane Sahne | Muskatnuss
geröstete Walnüsse | Kräuteröl | Blattpetersilie



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.

HERBST ZAUBER

6.5

Bunte saisonale Blattsalate | gebackener Hokkaido-Kürbis
pinker Rettich | Birne | geröstete Kürbiskerne
Balsamico-Vinaigrette

LIEBLINGS-PASTA-SALAT

5.9

Vollkornpasta | Pesto | Grünkohl | getrocknete Tomaten
Rote Zwiebeln | geröstete Kerne

FELDSALAT VON DER SCHWÄBISCHEN ALB

6.2

Feldsalat | Radicchio-Slaw | gebratene Waldpilze
geröstete Walnüsse | Pflaumen-Dressing

BREAD BOARD (für 15 Personen)

29

Verschiedene Baguettes in Scheiben mit hausgemachter
Kräuterbutter

COLD BOWLS



Wähle deine Base: Goldhirse | Alb-Quinoa | Wildreis

JE 12.9

GUTE LAUNE BOWL



Base nach Wahl | Apfel-Rotkohl | Schwäbische Alblinsen
Blattsalat | Karotte | gebratene Champignons
pinke Joghurt-Sauce | geröstete Kerne
Sonnenblumensprossen

COZY BOWL



Base nach Wahl | Orangen-Chicoree | Rote Bete Hummus
gebackener Hokkaidokürbis | Blattsalat | kandierte Pflaumen
Tahini-Joghurt-Sauce | geröstete Walnüsse

ASIA BOWL



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

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



SAISONALES CURRY MIT COUSCOUS

13

Hokkaido-Kürbis | Grünkohl | Karotte | Kichererbsen | Zwiebeln
Kokosmilch | Ingwer | Zitronengras | Chili | Koriander
geröstete Erdnüsse

CHILI SIN CARNE MIT PFEFFERBAGUETTE

11

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

CURRYTÄSCHLE MIT PFEFFERBAGUETTE

10

“Schwäbische Currywurst” - Perfekt als Mitternachts-Snack!
Gebratene Maultaschen in Streifen | mariniertes Salatbouquet
hausgemachte fruchtige Currysauce | Schnittlauch

KÜRBIS MAC 'N CHEESE

10

Hörnchen-Pasta | Cremige Keese-Sauce mit Kürbis und
Cashews | gehackte Kräuter | Röstzwiebeln

HERBST-MINESTRONE MIT BAUERNBROT

10

Gemüse-Bouillon | Karotten | weiße Bohnen | Lauch | Grünkohl
Kartoffeln | Zwiebeln | Muschelnudeln | Petersilie



BURGER

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

JE 12

HERBST

Red Bean Patty | Feldsalat | karamellisierte Rotwein-Zwiebeln
Rahm-Wirsing | Preiselbeeren | Burgerbun

CLASSIC

Red Bean Patty | Romana-Salat | getrocknete Tomaten
Gewürzgurke | Röstzwiebel | Preiselbeer-Mayo | Burgerbun

BARBECUE

Red Bean Patty | Blattsalat | Zwiebelringe | Gewürzgurke
getrocknete Tomaten | Blaubeer-BBQ-Sauce | Burgerbun

SCHWÄBISCH

Gebratene Gemüse-Maultaschen | Cole Slaw | Blattsalat
getrocknete Tomaten | Chutney von karamellisierten Zwiebeln
Preiselbeer-Mayo | Burgerbun

Unsere Empfehlung

Für ein noch größeres Geschmackserlebnis bestelle deinen Burger mit

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



SWEETS

KANELBOLER

4.5

Skandinavische Zimtschnecke mit frischem Kardamon

PANEKAKER

5

Traditionelle skandinavische kalte Pfannkuchen, traditionell gefüllt mit einer Vanillesahne und Zwetschgenkompott

BELGISCHE WAFFELN

PUDERZUCKER

4

HAUSGEMACHTE SCHOKOSAUCE

4.5

MIT SPECIAL-TOPPING (BITTE WÄHLEN)

6.5

Snickers: deep roasted Peanut Butter und Schokosauce

Oreo Crunch und Schokosauce

Hausgemachtes Apfel- oder Pflaumenkompott 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 Zwetschgenkompott
- Ein Dessertgläschen: Zimt-Schäumchen, Brat-Apfel-Kompott, Pumkin-Spice-Granola
- 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.](http://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
