

# 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 Wintergerichte – 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](http://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/Bufferet: 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

Dauer Abbau

Ca. ½ Stunde

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)  
Bowls/ Teller  
Gläser/ Tassen  
(Limo, Wein, Weck-Glas,  
Keramiktasse o.a.)

0,30€/Stk.  
0,60€/Stk.  
0,90€/Stk.

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 gebacken

JE 3.5

### RAUCHIGER SÜSSKARTOFFELLACHS

Dillcreme | Zitrone | schwarzer Pfeffer

### KÜRBIS-SÜSSKARTOFFEL-HUMMUS

Gebackene Kürbisspalten | gepickelte pinke Zwiebeln | Sprossen

### GEBRATENE CHAMPIGNONS

Frischkeese | Ahornsirup | Chiliflocken | Thymian

---

## 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 Knabbereien 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.

**42 P.P.**

*inkl. Geschirr*

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

- Eine Portion Suppe nach Wahl (siehe Seite 8)
- 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 Knabbereien wie Brezeln, Cracker & Co.
- Ein Dessertgläschen: Bratapfel-Kompott, Zimt-Schäumchen, Pumpkin-Spice-Granola
- Ein „Pannekaker“: Skandinavische Pfannekuchen, traditionell gefüllt mit einer Vanillesahne und Zwetschgen-Kompott



# SUPPEN



*Zu allen Cremesuppen reichen wir Ofenbaguette mit Pfefferkruste.*

**JE 6.9**

## **ROTE BETE UND INGWER**

Rote Bete | Apfel | Ingwer | Portwein | Basilikum

---

## **ROTE LINSEN UND SÜSSKARTOFFEL**

Ingwer | Chili | Kokosmilch | Koriander (alternativ: 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.*

## GRÜNES WINTER TRIO

6.5

Endiviensalat | Feldsalat | Rotkohl | gebratene Champignons  
Birne | geröstete Haselnüsse | Ahorn-Senf-Dressing

## ROTE BETE CARPACCIO

6.2

Rote Bete | Feldsalat | Veta | dunkle Balsamico-Vinaigrette  
glacierte Walnüsse

## SCHWÄBISCHER KARTOFFELSALAT

5.9

Zwiebeln | Ringelbete | Schnittlauch

## 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

## IMMUN BOOST BOWL 🥗🚚🌱

Base nach Wahl | Blattsalat | Karotten | Knofi-Hummus |  
gebackene Kichererbsen | Rote Bete | Ingwer-Kurkuma-Sauce  
Kürbiskerne | Sprossen

## ASIA BOWL 🥗🚚🌱

Base nach Wahl | kandierter Rosenkohl | Maiskölbchen  
Rettich-Spiralen | gebratene Champignons | Karotten  
Erdnuss-Limetten-Sauce | geröstete Erdnüsse | Koriander

## Unser Tipp

Bestelle ein Bowl-Buffer:

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

## WINTER-MINESTRONE MIT BAUERNBROT

10

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

## KÜRBIS MAC 'N CHEESE

10

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

# BURGER



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

**JE 12**

## **WINTER** 🍷

Red Bean Patty | Feldsalat | Apfel-Rotkohl | Pflaumen-Chutney  
Röstzwiebeln | 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

Skandinavische Zimtschnecke mit frischem Kardamon

4.5

## PANEKAKER

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

5

## BELGISCHE WAFFELN

### PUDERZUCKER

4

### HAUSGEMACHTE SCHOKOSAUCE

4.5

### MIT SPECIAL-TOPPING (BITTE WÄHLEN)

6.5

Spekulatiuscreme und -Crumble

Dunkle Lebkuchen und hausgemachte 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 Pannekuchen gefüllt mit einer Vanillesahne und Zwetschgenkompott
- Ein Dessertgläschen: Zimt-Schäumchen, Bratapfel-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](mailto:info@diegutelaune.de)

Tel.: 0157 33671663

---