**-lich willkommen zur Kürbis- Apfelzeit**

**Der Südtiroler Apfel …knackig, saftig, süß…**

Über 30 Vitamine und Spurenelemente, 100 bis 180 Milligramm Kalium und viele andere wertvolle Mineralstoffe stecken in einem Apfel. Kein Wunder, dass der Apfel das beliebteste Obst ist ☺.In Südtirol bauen über 7.000 Bauern die knackige, saftige und süße Frucht an. Die Landwirtschaft hat in unserem Land also einen großen Stellenwert und zählt zu den Haupt -Wirtschaftszweigen. Auch unsere Eltern sind auf einem Bauernhof mit Obst- und Weinbau aufgewachsen und unsere Familie baut heute noch folgende Sorten an:

***Royal Gala*** *(zweite Augusthälfte) -* ***Golden Delicious*** *(Mitte September/Oktober) -* ***Braeburn*** *(Oktober)*

***Roter - oder Stark Delicious*** *(September) -* ***Envji*** *(Mitte Oktober) -****Pink Lady*** *(Ende Oktober bis in den November)*

**…zum Starten empfehlen wir:**

einen fruchtigen **Kir Apple** € 4,90

(Prosecco mit hausgemachten Apfelsaft)

**Tiroler Radler** 0,5 € 6,00

(Forstbier mit hausgemachten Apfelsaft)

**----------------------------------**

**hausgemachte kleine warme Vorspeisen**

Feine Nudelteigtaschen mit **Kürbis Fülle**

serviert mit Amarettini, Parmesankäse und Butter € 12,50

Hausgemachte **Rote Beete Gnocchi** € 13,50

mit Apfelwürfel und leichter Meerettichsahne

Cremiger **Apfelrisotto** mit

gebratener **Speckscheibe**  € 13,90

Hausgemachte **Eierbandnudel**  € 13,90

in Salbeibutter geschwenkt mit **Wildragout**

**P.S.:…noch mehr Nudeln & Co**

**finden Sie weiter hinten, nach den Hauptgerichten 🡪🡪🡪**





**lecker leichte, kleine kalte Vorspeisen**

**Feines Hirschcarpaccio** mit Kastanien- Apfel Vinaigrette

dazu Chips vom Vinschger Paarl-Brot € 15,90

*Gourmet*: **Beef-Tatar nach unserem Rezept**

mit gehackten Kapern, Zwiebel, Essiggurke, Paprika,

Fleur de sel, geschrotetem Pfeffer, Olivenöl, usw

**…serviert mit hausgemachtem Foccaccia Brot**

70 gr. € 14,90 140 gr. € 22,50

**Tartar** von der Passeirer Lachsforelle € 15,40

mit haugemachtem Apfelchutney,

dazu Feigen - Nussbrot

**Tomatencarpaccio** mit Vellauer Frischkäse

serviert mit hausgemachtem Kräuteröl

und Chips vom Vinschger Paarl Brot € 13,20

**… oder lieber ein feines Süppchen als Vorspeise?**

**Die müssen Sie probieren:
Sonne´s Apfel-Ingwersüppchen**mit Chips vom Vinschger Paarlbrot € 7,20

**Feine Rinderkraftbrühe**

mit einem Speckknödel € 6,50

**Rustikale Tomatensuppe** € 7,20
mit hausgemachten Speckgrissino

**P.S. Fragen Sie auch nach
unserem herbstlichen Tagessüppchen…**

**…kleine Salate als Vorspeise oder Beilage**

Rucola- und Bio Zupfsalate mit Tomaten,

****Parmesanhobel und Balsamicodressing € 7,10

Kleiner bunter Salat € 6,90

Speck-Kraut-Salat € 5,30

**Fisch aus Bach & Meer**



Weißwein -Empfehlung:

**Südtiroler Chardonnay**

…frischer, leichter Weißwein

mit reifen Fruchtnoten

***… klassisch und leicht….***

**Gebratene Filets von der Passeirer Forelle**

auf leichter Kürbiscreme mit Kartoffelwürfel € 21,90

***…besonders zart und lecker….***

**Gegrillter Oktopus** € 24,70

auf Kräutercrememit Naturkartoffel und Taggascia Oliven

**Auf Vorbestellung für Zwei Personen:**

**je nach Verfügbarkeit**

**Wolfsbarsch, Steinbutt oder Drachenkopf** € 85,00

…mediterran aus dem Ofen mit Tomaten, Kapern und Oliven …oder in der Salzkruste

**Salate & Co**

**…als Hauptgerichte**

**Interessantes:** Die Zupfsalate und je nach Saison verschiedenes Gemüse oder Kräuter beziehen wir vom Biohof „Bachguter“ aus Dorf Tirol in Zusammenarbeit der solidarische Landwirtschaft,….d.h. wir bekommen vom Bauer was grad wächst 😊 und kreieren dann immer köstliche Gerichte.

**„Herbstliches Tiroler Salatschüssele“**

Bio Zupfsalate mit Topfen-Kräuter-Praline;

Südtiroler Speck, Apfelspalten und Paarl Brot Chips € 16,90

**Sonne´s Chefinnensalat**…großer bunter Salatteller

mit Hühnerbruststreifen,

dazu Kräuter-Croutons und Parmesanhobel € 17,80

****

**Herbstsalat „Rote Beete“**

serviert mit gegrillten Ziegenkäse, Walnüsse,

Apfelspalten und Blütenhonig € 16,90

**Bunter Salatteller,** natur oder mit Dressing € 12,10

🡪 mit Vellauer Frischkäse € 15,20

**…und dazu passend:**

Knoblauchbaguette € 3,50

Kleiner Brotkorb - zwei Brötchen mit Grissini € 2,50

„ „ mit gesalzener Butter € 3,90

****

**Wirtshausklassiker und Sonne‘s Spezialitäten**

**…und wer Sie immer noch nicht kennt, der muss sie probieren 😊:**

**Kalbsleber „nach Tiroler Art“**

in feinen Scheiben geschnitten, braun gebraten,

mit Speck-und Apfelscheiben, serviert mit Röstkartoffel € 21,90

 **„Wiener Schnitzel“** vom Schwein € 16,50

leichte Rotwein -Empfehlung:

**Dorf Tiroler**

**Vernatsch „Patauner“**

…fruchtiger Rotwein,

in der Nase mild, samtig, trocken

mit Pommes oder Kartoffelsalat

***…für die Vitamine empfehlen wir dazu einen***

***kleinen bunten Salat € 6,90***

Würziges **Hacksteak** in Pilzrahmsauce

mit Reis Pilav € 19,20

***…dazu empfehlen wir einen Speck-Kraut-Salat € 5,30***

**…ein Gourmet Klassiker**

**Zartes Rindsfilet, rosa gebraten** € 32,90

mit feiner Pfefferrahmsauce ODER

kräftige Rotwein -Empfehlung:

**Dorf Tiroler Merlot**

…Waldbeeraromen,

samtig, trocken

NATUR vom Grill mit hausgemachter Kräuterbutter

serviert mit Rösterlen und Speck-Bohnenbündchen

**…immer wieder gut 😊**

**Hühnerbruststreifen vom Grill**

in leicht würziger Currysauce

serviert mit buntem Gemüse und Reis € 19,20

**…herbstlich wilde Zeiten genießen**

**Rosa gebratene Medaillons von der Hirschhüfte**

in Preiselbeersauce, serviert mit gegrillter Polenta

und Apfel-Rotkraut € 28,70

**Geschmorte Lammhüfte mit frischen Vernatsch Trauben**

auf Linsenragout mit buntem Gemüse € 25,30

**Auf Vorbestellung für Zwei Personen:**

**Chateaubriand** mit Sauce Hollandaise € 85,00

…Doppeltes Filetsteak, am Tisch tranchiert…

serviert mit Kräuter-Quarkkartoffel, Pommes frites, Spinat und buntem Grillgemüse



**Nudel & Co all´italiana**

****

**…wie beim Italienier ☺…**



Spaghetti **aglio-olio-peperoncino** € 11,50

****mit frischem Knoblauch, Olivenöl

und scharfer Pfefferschote

***…dazu empfehlen wir ein leckeres Knoblauchbaguette € 3,50***

Spaghetti **alla bolognese** € 11,90

 *DIE pasta originale*

***…und dazu passend einen Speck-Kraut-Salat??? € 5,30***

**Spaghettata für Zwei**

Spaghetti **“rosso & bianco”**  € 14,20

in würziger Tomatensauce, mit geschmolzenen Tomaten

und Vellauer Frischkäse

***…und dazu passend einen Rucola-Zupfsalat mit Tomaten,***

***Parmesanhobel und Balsamicodressing € 7,10***

****Spaghetti **“mediterran”**  € 15,20

mit allerlei buntem Gemüse und lecker Knoblauch

***…dazu empfehlen wir ein leckeres Knoblauchbaguette € 3,50***

unsere Pasta-Weinempfehlung:

**Montepulciano d´Abruzzo**

…körperreicher, italienischer

****

****…für unsere Nudelgerichte gilt:

**= mit Tiroler Wurzeln**

****

**= vegetarisch**



 **= scharf**

**Übrigens,…die Sonne hatte einst eine eigene
„Nudelstube und Spagehtteria“**

**…und ist heute noch bekannt für die besten Pasta´s ☺…**

**…bei unseren Stammgästen immer wieder beliebt**

****Schwarze Bandnudeln **mit Garnelen**  € 16,30

Zucchini, Tomatenwürfel, Garnelen (6 Stück), Olivenöl und Knobi

***…dazu empfehlen wir ein leckeres Knoblauchbaguette € 3,50***

**Makkaroni „Chef“** € 16,30

mit scharfer Salami, Knoblauch, Curry, etwas Tomatensoße, Sahne

**Makkaroni „Sonne“...** € 16,30

mit Speckstreifen und Radicchio in Sahnesoße,

verfeinert mit Spänen vom Räucherkäse – *schön deftig à la carbonara*

***…und dazu passend einen Rucola-Zupfsalat mit Tomaten,***

***Parmesanhobel und Balsamicodressing € 7,10***

**…nach Tiroler Rezepten**

****

**Kas-Spatzlen,** hausgemacht

Spätzle in Zwiebel leicht angeröstet mit Schmelzkäse € 14,30

***…und dazu passend einen Speck-Kraut-Salat??? € 5,30***

**Tiroler Nocken-Tris**(=ähnlich wie Knödel, nur eine andere Form)

****Spinat, Käse und Pilznocken € 14,30

***…und dazu passend ein kleiner bunter Salat??? € 6,90***

**Hirtenmakkeroni** *…ganz klassisch aber super lecker* 😊

mit Ragout, Schinken, Pilze, Erbsen, Sahne, Knobi € 13,50

***…und dazu passend einen Rucola-Zupfsalat mit Tomaten,***

***Parmesanhobel und Balsamicodressing € 7,10***

****

****Hausgemachte **Eierbandnudel**

in leckerer Pilzrahmsauce € 14,80

***…dazu empfehlen wir einen Krautsalat mit Speck € 5,30***

**…hmhmh…unser Risotto**



****Cremiger **Apfelrisotto**

mit gebratener Speckscheibe € 16,30

**Interessantes**: Für unseren Risotto verwenden wir den Vialone Nano (Zwerg Vialone)- ein Rundkornreis aus der Poebene, angebaut zwischen Mantua und Verona.