

Roh-köstlich speisen in Nellys Bistroh in Speyer

Hallo ihr Lieben!

Ich hatte euch letztes Jahr mal von meinem Rohkostkurs berichtet, den ich mit Ines zusammen besucht habe. Er fand in der [kulinaRoh- Schule](#) von Nelly Reinle- Carayon statt, die unter der Woche in ihrem [Bistroh](#) rohe vegane Küche anbietet.

Schon lange hatte ich mir vorgenommen, dort einmal essen zu gehen, denn ich verfolge ihre Seite auch bei facebook und bewundere immer ihre Fotos von all den liebevoll hergerichteten Tellern, die sie ihren Gästen serviert.

Am Freitag konnte ich dieses Vorhaben endlich in die Tat umsetzen. Meine gesundheits- und ernährungs- interessierte Ma und ich unternahmen mal wieder einen Mutter- Tochter- Ausflug und gingen im Bistroh Mittag essen.



Obwoh

l Nelly an vielen Wochenenden Kurse gibt, kam ihr mein Gesicht bekannt vor und nach einem kurzen Tipp konnte sie der Naschkatze sogar ihren Namen zuordnen, was mich wirklich sehr freute!

Roh-köstlich speisen in Nellys Bistroh in Speyer

Speisekarte	
Wochenkarte	3. - 6. Febr. 2015
Vorspeise	
Tomatencreme- suppe	4,00 €
"P'tit" Salat	4,00 €
Hauptspeise	
Nelly's Salatcreation	7,00 €
Salat-Tacos mit „Räucherhack“	8,00 €
Riesenpilze mit Spinat- „Rohcotta“	8,00 €
Dessert	
Auswahl an Torten	4,00 €
Törtchen	5,00 €



In dem großen, hellen Bistroh- Raum suchten wir uns einen Tisch am Fenster, durch das sogar vorfrühlingshaft die Sonne schien.

Auf der Karte standen eine Tomatencremesuppe und ein Salätchen als Vorspeisen und wir wählten beides und teilten, wie wir das so gerne tun. Man kann dann auch einfach mehr ausprobieren. Zwischen Vorspeise und Hauptgang bummelten wir ein bisschen durch den angegliederten Laden, wo Interessierte reichlich Literatur zur Rohkost finden und Überzeugte sich mit allerlei Leckereien oder Rohstoffen eindecken können.

Roh-köstlich speisen in Nellys Bistroh in Speyer



Als Hauptgang hatten wir die gefüllten Pilze mit Spinat- „Rohcotta“ und Salatbeilage sowie die Salat- Tacos mit „Räucherhack“ und Tomatensalat geordert. Die Pilze waren sogar lauwarm, denn sie kamen aus dem Dörrgerät und ihre Füllung schmeckte fast wie richtige Ricotta.



Das Räucherhack entpuppte sich als Nussmischung mit Räucherpaprika und schmeckte würzig- nussig und sehr lecker.



Zum

Abschluss teilten wir uns noch eine Himbeer- Creme- Rolle zum Espresso, der dann als einzige Komponente unseres Mahles nicht roh war sondern heiß gebrüht, wie sich das gehört. Nelly reichte Kokosblütenzucker dazu statt normalem weißen Süßungskristall. Ein Schokotörtchen nahmen wir noch mit nach Hause für den nächsten Tag; es schmeckte wie ein Törtchen aus Schoko- Mousse.



Getränkemenu	
Shakes	
aus Latte oder Mandelmilch	
Bananenwutche	0,21 3,00 €
Chaiwutche	0,21 3,00 €
Himbeerwutche	0,21 3,00 €
Schokowutche	0,21 3,00 €
Vanillewutche	0,21 3,00 €
Jeder Shake auch zum Mitnehmen	0,51 6,50 €
Erfrischungsgetränke	
Frisch gepresster O-Saft	0,21 3,00 €
Frische Kokosmilch	0,21 3,00 €
Libanese Limonade	0,21 3,00 €
Wasser (Fremdwasser)	0,21 3,00 €
Bananenwutche	0,21 3,00 €
Süßes Wasser (Fremdwasser)	0,21 3,00 €
Leichtes Getränk (Fremdwasser)	0,21 3,00 €
Saft des Tages	0,21 3,00 €
Smoothie	
Großes Smoothie	0,21 3,00 €
Red Lady	0,21 3,00 €
Jeder Smoothie auch zum Mitnehmen	0,51 6,50 €
Warme Getränke	
aus (Fremdwasser)	
Cappuccino	0,21 3,00 €
Latte Macchiato	0,21 3,00 €
Latte Macchiato	0,21 3,00 €

Was

mich sehr begeistert am Bistroh: die Herzlichkeit und Energie der Besitzerin Nelly. Ihre Augen funkeln und man merkt in jeder Sekunde, dass sie mit Herzblut bei der Sache ist und ihren Platz im Leben, in der Rohkost und ihrem Geschäft mehr als gefunden hat. Das strahlt sie aus und man merkt es auch an ihren liebevoll angerichteten Tellern und den leckeren Kreationen, mit denen sie ihre Gäste verwöhnt.

Auch wenn ich als Naschkatze niemals Rohkostanhängerin werde, so komme ich doch gerne immer mal wieder auf einen Streifzug vorbei, um mehr Kostproben aus der kulinaroh- Welt zu genießen. Jedem, der neugierig ist auf neue kulinarische Eindrücke und leckeres, roh-veganes Essen, dem kann ich nur empfehlen, einmal im Birkenweg in Speyer vorbei zu schauen.

Habt ihr schon Erfahrung mit Rohkost? Oder dachtet ihr bisher auch, Rohkost = Karottensticks zum Nagen? Ich würde mich freuen, von euren Erfahrungen und Eindrücken zu hören!

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email