

frühlingszeiten



03/2023

Jahreszeiten-Gastronomie  
Behringstraße 4  
54296 Trier

Tel. 0651 - 99 88 88-1

[info@jahreszeiten-trier.de](mailto:info@jahreszeiten-trier.de)  
[www.jahreszeiten-trier.de](http://www.jahreszeiten-trier.de)







**jahreszeiten**


essen · trinken · entspannen

## vorspeisen & suppen




### vorspeisen

-  **Grüne Oliven** mariniert mit Chilis, Knoblauch, Thymian, Rosmarin, ... 5,50 €
-  **Karamellierter Ziegenkäse** aus der Eifel auf Rucola-Pesto, mit Granatapfel & Walnuss, dazu jahreszeiten-Brot & Olivenöl 9,00 €
-  **Kichererbsen-Bällchen-Mix**
  - Natur
  - mit gegrillter Paprika & getrockneter Tomate
  - mit Edamame & Kräuter
  - mit Rote Beete & Ingwer**ein Aroma nach Wahl** 7,00 €
-  **Hausgemachte Quiche** mit Blattspinat & Kirschtomaten 8,50 €


### krosse zeiten

- Krosses Fladenbrot** aus dem Ofen mit Gouda & Hinterschinken gefüllt, dazu Chilisauce 8,50 €
-  **Krosses Fladenbrot** aus dem Ofen mit Tomate, Mozzarella & Basilikum-Pesto gefüllt 8,50 €


### lecker & klein

-  **Portion Pommes frites** - die extra Dicken mit Heinz-Ketchup oder Majo 5,00 €
-  **Portion kleine Kartoffeln „Laura“** aus dem Ofen mit Gartenkräutern, dazu Aioli 1 6,50 €
-  **Frischer Maiskolben** mit Olivenöl & grobem Meersalz 5,50 €


### frühlingszeiten

-  **Kleiner Frühlingssalat mit Ananas & Granatapfel**, Blattsalate mit Strauch-Tomate, Gurke, Radieschen, Blatt Petersilie & Co., Vollkorn-Croûtons, geröstete Kerne, unser Dressing, dazu jahreszeiten-Brot & Olivenöl 7,90 €

### frühlingsommerherbstwintersuppe





-  **Mulligatawny** - pikante Currysuppe aus Gemüsebrühe, Mango, Ananas, Gemüse, Ingwer, ..... dazu jahreszeiten-Brot & Olivenöl 7,00 €

### unsere frühlingsuppe





-  **Karotten-Ingwer-Suppe** mit Sellerie, Orangensaft, Olivenöl, Honig, ..... dazu jahreszeiten-Brot & Olivenöl 7,00 €

## salate & unser tofu





### frühlingssalat mit ananas & granatapfel

- Blattsalate mit Gurke, Strauch-Tomate, Radieschen & Co.**, Blatt Petersilie, Garten-Kresse, Vollkorn-Croûtons, geröstete Kerne & unser Dressing, dazu jahreszeiten-Brot & Olivenöl
-  Natur - als Salat 13,50 €
-  mit karamellisiertem Ziegenkäse auf Rucola-Pesto 19,50 €
-  mit gebratenem Tofu - zuvor mariniert, **ein Aroma nach Wahl** 17,50 €
-  mit Kichererbsen-Bällchen-Mix, **ein Aroma nach Wahl** 17,50 €
- mit Filet vom frischen Kabeljau, **ein Aroma nach Wahl** 19,50 €
- mit magerer Putenbrust, **ein Aroma nach Wahl** 17,50 €
- mit Hackfleischbällchen vom Lamm, **ein Aroma nach Wahl** 17,50 €
- mit Merguez - würzig scharfe Wurst<sub>1,2,3,4</sub> **ein Aroma nach Wahl** 18,50 €
- mit kleinem Steak vom Roastbeef, **ein Aroma nach Wahl** 19,50 €


### salat von frischen gemüsen - lauwarm

- Zucchini, Möhre, Champignons, Paprika, Sellerie & Lauch lauwarm, sowie Avocado, Strauch-Tomate, Blatt Petersilie, Sprossen & unser Dressing, dazu jahreszeiten-Brot & Olivenöl
-  Natur - als Salat 14,50 €
-  mit karamellisiertem Ziegenkäse auf Rucola-Pesto 20,50 €
-  mit gebratenem Tofu - zuvor mariniert, **ein Aroma nach Wahl** 18,50 €
-  mit Kichererbsen-Bällchen-Mix, **ein Aroma nach Wahl** 18,50 €
- mit Filet vom frischen Kabeljau, **ein Aroma nach Wahl** 20,50 €
- mit magerer Putenbrust, **ein Aroma nach Wahl** 18,50 €
- mit Hackfleischbällchen vom Lamm, **ein Aroma nach Wahl** 18,50 €
- mit Merguez - würzig scharfe Wurst<sub>1,2,3,4</sub> **ein Aroma nach Wahl** 19,50 €
- mit kleinem Steak vom Roastbeef, **ein Aroma nach Wahl** 20,50 €

### quinoa-basmati-salat


- angemacht mit veganer Wasabi-Majo., dazu Edamame, Avocado, Sprossen, Tomate, Gurke, Radieschen, Garten-Kresse, Granatapfel, Petersilie, Erdnüssen, ...<sub>1,3</sub> dazu jahreszeiten-Brot & Olivenöl
-  Natur - als Salat 13,50 €
-  mit karamellisiertem Ziegenkäse auf Rucola-Pesto 19,50 €
-  mit gebratenem Tofu - zuvor mariniert, **ein Aroma nach Wahl** 17,50 €
-  mit Kichererbsen-Bällchen-Mix, **ein Aroma nach Wahl** 17,50 €
- mit Filet vom frischen Kabeljau, **ein Aroma nach Wahl** 19,50 €
- mit magerer Putenbrust, **ein Aroma nach Wahl** 17,50 €
- mit Hackfleischbällchen vom Lamm, **ein Aroma nach Wahl** 17,50 €
- mit Merguez - würzig scharfe Wurst<sub>1,2,3,4</sub> **ein Aroma nach Wahl** 18,50 €
- mit kleinem Steak vom Roastbeef, **ein Aroma nach Wahl** 19,50 €

### unser tofu

-  **Gebratener Tofu** - zuvor mariniert mit frischen Kräutern, Zitronengras, Sojasauce, ... **ein Aroma nach Wahl**, dazu jahreszeiten-Brot & Olivenöl 14,90 €


### nudelklassiker

**Bandnudeln mit Sauce Bolognese**,  
Kräutern & gehobeltem Parmesan an Rucola,  
dazu jahreszeiten-Brot & Olivenöl <sub>2</sub> 14,90 €

 **Bandnudeln mit "Grünkern-Bolognese"**,  
frischer Thymian, Rosmarin, Gemüse,  
Tomaten, Knoblauch & wahlweise mit  
gehobeltem Parmesan, an Rucola,  
dazu jahreszeiten-Brot & Olivenöl <sub>2</sub> 14,90 €

**neu**

### frühlingsnudeln

 **Frische Bandnudeln mit hausgemachtem Basilikum-Pesto**,  
Strauch-Tomaten, Lauch & wahlweise mit  
gehobeltem Parmesan an Rucola,  
dazu jahreszeiten-Brot & Olivenöl <sub>2</sub> 14,90 €

### feuer & flamme

Wir grillen unsere Köstlichkeiten schonend und mit Liebe. Um mit saftigen, auf den Punkt gegarten Leckereien zu verwöhnen, ist oftmals ein anschließendes Garen oder Ruhen im Ofen von Vorteil.

### wasser

Unsere Fische stammen aus geprüften Zuchten oder zählen zu den nicht gefährdeten Arten. Sie werden naturbelassen nur mit Zitrone oder Limette, frischen Kräutern, Meersalz und Pfeffer gewürzt.

**Frische Forelle** vom Forellengut Rosengarten/Trassem,  
im Ganzen gegrillt, **ein Aroma nach Wahl**,  
dazu jahreszeiten-Brot & Olivenöl 20,90 €

**Filet vom frischen Kabeljau** aus dem Nordostatlantik  
- MSC-Siegel, **ein Aroma nach Wahl**,  
dazu jahreszeiten-Brot & Olivenöl 22,00 €

### erde

Unser Fleisch stammt möglichst aus artgerechter Haltung und von regionalen Züchtern. Gegrillt wird es pur – nur mit Meersalz, Pfeffer und frischen Kräutern gewürzt.

**Frische Putenbrust** mit Meersalz  
& buntem Pfeffer, **ein Aroma nach Wahl**,  
dazu jahreszeiten-Brot & Olivenöl 15,50 €

**Steak vom Eifelschwein** mit Kruste von Kürbis-  
& Sonnenblumenkernen, **ein Aroma nach Wahl**,  
dazu jahreszeiten-Brot & Olivenöl 15,50 €

**Hackfleischbällchen** vom Lamm mit frischen  
Kräutern, am Spieß, ein Aroma nach Wahl,  
dazu jahreszeiten-Brot & Olivenöl 15,50 €







### frühlingszeiten

**Merguez** – würzig scharfe Wurst vom Lamm & Rind  
mit Kreuzkümmel, Paprika, Knoblauch, Harissa, ... <sub>1,2,3,4</sub>  
**ein Aroma nach Wahl**,  
dazu jahreszeiten-Brot & Olivenöl 16,50 €

**Argentinisches Beef** - Black Angus  
Roastbeef von freilaufenden Rindern, reif - marmoriert - zart,  
**ein Aroma nach Wahl**,  
dazu jahreszeiten-Brot & Olivenöl 22,50 €

### wählen sie zu fisch oder fleisch

(Ausschließlich zu Hauptgängen)


-  **Kleine Kartoffeln „Laura“** aus dem Ofen  
mit frischen Gartenkräutern 3,00 €
-  **Pommes frites** - die extra Dicken 3,00 €
-  **Bandnudeln** mit Olivenöl & Gartenkresse 3,00 €
-  **Frisches Gemüse** aus der Pfanne 4,00 €
-  **Frischer Maiskolben** mit Olivenöl & grobem Meersalz 4,00 €
-  **Kleiner Salat**, Blattsalate mit Tomate, Gurke & Co. 4,00 €


### wählen sie ihr aroma

 Chimichurri,  
mit Blatt Petersilie, Schalotten, Chilis, Knoblauch, ... inkl.


**neu**


### frühlingszeiten

 **Orangen-Curry-Butter**  
mit frischem Ingwer inkl.

 **Tomaten-Dattel-Chutney** inkl.

**Butter „Café de Paris“**,  
Senf, Kapern, Sardellen, Cognac, ... inkl.

 **Kräuter-Öl**  
mit Rosmarin, Thymian, Ingwer, ... inkl.

 **Aioli**, dezente Knoblauchmajo <sub>1</sub> inkl.

 **Vegane Wasabi-Majo** <sub>1,3</sub> inkl.

 **Wasabi & Sojasauce** <sub>1,2,3</sub> inkl.

 **Chilisauce süß** – scharf inkl.

**Tapenade** - Olivenpaste  
mit Knoblauch, Kräutern, ... inkl.

 **Dijon-Senf** grob & fein <sub>2</sub> inkl.

 **Sauce Béarnaise**  
mit frischem Estragon inkl.

**Kräftige Bratenjus**  
mit Portwein & Lorbeer inkl.



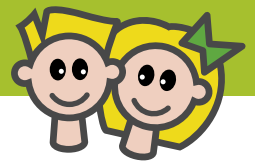
= vegetarisch



= vegan

Zusatzstoffe:

1. mit Farbstoff 2. konserviert 3. mit Antioxydationsmittel 4. mit Nitritpökelsalz



süssezeiten

- 🌿 **Crumble vom frischen Rhabarber** mit Rohrzucker, dazu Bourbon-Vanilleeis  
 - müssen Sie echt probieren - 9,50 €
- 🌿 **Veganer Crumble vom frischen Rhabarber** mit Rohrzucker (ohne Butter), dazu Apfel-Sorbet  
 - müssen Sie echt probieren - 9,50 €
- 🌿 **Vanille-Pudding** mit Beeren und Mandel-Karamell  
 - der Echte - ganz & gar selbst gekocht 8,50 €

lehrlingszeiten

zu jeder Jahreszeit präsentiert ein Auszubildender unseren Gästen sein Gericht. Im Frühling verwöhnt unser Auszubildender im 1. Lehrjahr, Achmed Sie mit einem

- 🌿 **Panna Cotta** mit echter Bourbon-Vanille mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott 8,50 €

eiszeiten

- 🌿 Bourbon-Vanilleeis, Erdbeereis, Schokoladeneis oder Joghurt-Waldbeere-Eis  
 die Kugel 1 2,50 €
- 🌿 Schlagsahne 1,00 €
- 🌿 Schokoladensauce 1,00 €
- 🌿 Himbeerpüree 1,50 €
- 🌿 Mangopüree 1,50 €  
 zweite große Kugel Eis + 2,50 €

unsere kuchen von tante moni

- 🌿 **Apfelkuchen** 3,80 €
- 🌿 **Russischer Zupfkuchen** 3,80 €
- 🌿 **gebackener Käse-Kuchen** 3,80 €
- 🌿 **Schoko-Kirsch-Kuchen** 3,80 €

Zusatzstoffe:  
 1. mit Farbstoff 2. konserviert 3. mit Antioxydationsmittel 4. mit Nitritpökelsalz

**Clean Food: pur – rein – natürlich**

*bei uns mit sehr wenigen, unvermeidbaren Ausnahmen – purer Genuss, abseits von künstlichen Zusatzstoffen, Geschmacksverstärkern & Co.*

*Wir verarbeiten und grillen frische Lebensmittel, die Zubereitung kann etwas Zeit in Anspruch nehmen. Wir bitten um Ihr Verständnis, falls es etwas länger dauert.*

**Allergene:** Auf Nachfrage informieren wir Sie gerne über verwendete Allergene in unseren Speisen. Eine schriftliche Dokumentation kann jederzeit eingesehen werden.

getränke - siehe Getränkekarte

Viele Getränke gibt's für euch  
**auch im kleinen Glas** 0,1l 1,20€

frühlings-limo für kinder

Traubensaft, Apfelsaft  
 mit frischer Orange & Sprite 3,50€

neu

extra lecker - bis einschl. 12 Jahre

- 🌿 **kleiner Kindersalat** - Blattsalate mit Tomate, Gurke, Vollkorn-Croûtons, . . . - unser Dressing schmeckt den meisten Kindern echt gut - 4,00 €
- 🌿 **frisches Gemüse** aus der Pfanne, z.B. Zucchini, Möhre, Champignons, . . . 4,00 €
- 🌿 **Portion Pommes** - die extra Dicken rot oder/und weiß 5,00 €
- 🌿 **frischer Maiskolben** mit Olivenöl & grobem Meersalz 5,50 €
- 🌿 **Bandnudeln** mit Olivenöl 5,50 €
- Bandnudeln** mit Sauce Bolognese & Käse 8,50 €
- 🌿 **Bandnudeln** mit „Grünkern-Bolognese“ & Käse 8,50 €
- Nuggets von der Putenbrust** am Apfelspieß mit Pommes frites & Heinz-Ketchup 9,50 €

Ihr könnt gerne Pommes mit Nudeln tauschen.

süssezeiten

- 🌿 **eine große Kugel Eis** mit vielen bunten Smarties 1 3,50 €
- 🌿 **eine große Kugel Eis** mit Haribo-Goldbären 1 3,50 €
- 🌿 **zweite große Kugel Eis** Bourbon-Vanilleeis, Erdbeereis, Schokoladeneis oder Joghurt-Waldbeere-Eis + 2,50 €