

S O U L F O O D

Willkommen!

Moderne Soulkitchen · Genuss, der verbindet



SHARING



VEGETARISCH



VEGAN



GLUTENFREI



EVENTS

Sharing Konzept

Entdecke unsere saisonal wechselnde Auswahl an Speisen – perfekt zum Teilen. Ob köstliche Vorspeisen oder raffinierte Hauptgerichte, alles ist im Sharing-Konzept serviert. Stellt Euch Euer individuelles Menü zusammen und genießt gemeinsam ein einzigartiges Geschmackserlebnis!

ELLI

Share & love
SOULFOOD



Start

Alle mit Pfannenbrot
eine Art Pizzateig, der aufgeht wie ein Ballon

**Kichererbsen-Sesam
Aufstrich**

Gebratene Chorizo*
Artischocken · Tomatenwürfel
Kräuter

Ziegenkäse vom Grill
Marinierte Goji-Beeren* -
Apfelspalten

Süßkartoffelpuffer
Käse · gebratener Speck
oder gebratene Dulse-Alge*
„Speck des Meeres“

Spargel-Avocado-Salat
Rote Zwiebel · Frühlingslauch
Balsamicodressing

je Vorspeise 7,40

Aubergine-Manouri*
Aufstrich · Sesampaste

Power Salat
Stangensellerie · Apfel
Kartoffel · Algen · Datteln
Granatapfelkerne
Algendressing

**Eingelegter gebackener
Kürbis · Curry-Salsa**
Sonnenblumenblüten*

Roter Bohnen
Walnuss-Aufstrich
Gebackener Tempeh*

Gehobelter Manchego*
Feige · Portweinnuance

Stay tuned

Alle Infos zu Events,
Neuheiten & Specials!



Follow
us



*Chorizo · pikante spanische Wurstspezialität

*Goji-Beere · stärkt das Immunsystem
· reich an Vitaminen und Antioxidantien
· bekannt für Anti-Aging-Effekt

*Dulse-Alge · hoher Eisengehalt · gut für Energie-, Immunsystem

*Manouri · reich an Protein und Kalzium
· griechischer Mischmilchkäse aus Ziegen- und Schafsmilch

*Sonnenblumenblüten-Blätter · gut bei Infekten der Atemwege

*Tempeh · traditionell aus Indonesien
· aus fermentierten Sojabohnen

*Manchego · spanischer Käse aus Schafsmilch · nussig, pikant

Suppen

Hausgemachte Suppen

Spargel-Cremesuppe
Kräuteröl 6,80

Kräftige Gemüsebrühe
Gebackene Grießknödel 6,80

S O U L

ELLI

F O O D



Dazwischen

Moderne Soulkitchen · Genuss, der verbindet

 SHARING

 VEGETARISCH


 VEGAN

 GLUTENFREI

 EVENTS

Pasta

Frische Pasta
aus der Manufaktur
La Pastateca in Schwabing

Ricotta-Ravioli 
Ofengemüse*
Tomaten-Kräuterbutter 18,50

Chitarra*
mit geschmorten Kumquats*
Pak Choi · gebratene
Chorizo Streifen 17,90

Chitarra*
mit frischem Spargel
Streifen von Zander
und Forelle
Kirschtomaten
Frische Kräuter 20,40

*Ofengemüse · Zucchini · Aubergine
Paprika · Zwiebel

*Chitarra · traditionelle Pasta aus den
Abruzzen · wie Spaghetti nur eckig

*Kumquats · Miniorangen · reich an
Vitaminen · entzündungshemmend

*Dulse-Alge · hoher Eisengehalt · gut für
das Blutbild, Energie- und Immunsystem

*Miso · japanische Paste aus Sojabohnen
· viele Vitamine, u.a. B12 · Kalium,
Eisen und Zink

*Brombeerblätter · dank der ätherischen
Öle stark entzündungshemmend


Frisch gebackene Reiswaffeln


mit verschiedenen Toppings 

Rosa gebratenes Roastbeef
vom Kalbstafelspitz
Würziger Spitzkohl-
Salat 17,20

Marinierte Lachsforelle
Wasabi-Mayonnaise
Fenchel-Dattel-Salat 17,50

Spargel à la crème
Geröstete Walnüsse
Brotchips 14,50


Geschmorte Aubergine 
in kräftiger Soja-Granat-
apfelsauce 15,50

Rote-Bete-Apfel-Minze-Salat
Soja-Joghurt · frischer
Meerrettich · gebratene
Dulse-Alge* „Speck des
Meeres“  12,50

Fancy Sandwich

Hausgemachte Brot-Rolls vom Grill, belegt mit frischem Salat

**Würziger Spargel-Orangen-
karamell-Erdbeeren-Salat**
Balsamico-Mayonnaise
Kräutercrunch 17,80

Gerösteter Blumenkohl 
und Brokkoli
Misomayonnaise*
Gebackene
Kichererbsen 14,50

Marinierte Lachsforelle
Dill-Brombeerblätter-Pesto*
Wasabicreme 17,50

**Mariniertes
Flusskrebsfleisch**
Koriander · Gurke · Tomate
Rote Zwiebel 18,20

**Roastbeef vom
Kalbstafelspitz**
Meerrettich · Gemüsestroh
Kartoffelremoulade 17,90

S O U L

ELLI

F O O D

Mittendrin

Moderne Soulkitchen · Genuss, der verbindet



SHARING

VEGETARISCH

VEGAN

GLUTENFREI

EVENTS

Salate

**Maispoulardenkeule
Wiener Art**
in Streifen geschnitten
Kartoffel-Feldsalat
Frische Blattsalate
Kürbiskernöl* 18,50

Gebratenes Antipasti-Gemüse
Brotwürfel · Blattsalate
Tomatendressing 14,50

Zanderfilet-Knusperl
in Maismehl gebacken
Blatt-Kräuter-Salat
Würziges Sesamdressing 17,90

Roastbeef vom Mangalitz*
dünn aufgeschnitten
Mariniert mit warmem Haselnuss-
Sesamdressing · asiatischer
Kartoffelsalat 14,50

*Kernöl · hochwertiges Öl aus Österreich
· nussiges Aroma

*Mangalitz Wollschweinerasse · ganzjährig im Freien · cholesterinarm · reich an Omega-3-Fettsäuren · Schweinefleisch, wie es ursprünglich geschmeckt hat

*Chipotle · braune Chili · geräuchert und in Adobado (in würziger Marinade) eingelegt

*Erdbeerpulver · aus getrockneten Erdbeeren · geschmacksintensiv · reich an Ballaststoffen

Fisch & Fleisch

Fjordlachsforelle
Filet vom Grill
Leichter Kräuter-Gemüse-Salat · Zitronen-Olivenöl
Dressing · Petersilienkartoffeln 26,50

Zanderfilet kurz gebraten
mit Salzzitronen-Butter · frischer Spargel
Kartoffelpüree 29,90

Geschmorte Mangalitz*-Backen
in kräftiger Sauce · Kartoffel-Selleriepüree
Buntes Pfannengemüse 22,50

Milchkalbsleberscheiben aus der Pfanne
Mayoransauce · Hausgemachte Rösti 26,20

Vegan

Blumenkohl-Steak
Kräuterbutter mit
geräucherten Chipotles*
Rosmarinkartoffeln
Sauer mariniertes,
saisonales Gemüse 14,50

**Aubergine gedämpft und
gebraten in asiatischen
Gewürzen**
Frühlingskartoffel und
Spargel aus
der Pfanne 18,20

Wassermelone vom Grill
Mariniert mit typischen
Fleischgewürzen
Karamellierter Fenchel
Geschmorte Paprika
Kleine Frühlings-
kartoffel 16,90

Carpaccio
von der marinierten
Wassermelone
Rucola · Granatapfelkerne
Zitronen-Erdbeerpulver*-
Joghurt 13,50

S O U L

ELI

F O O D

Danach

Moderne Soulkitchen · Genuss, der verbindet

 SHARING

 VEGETARISCH

 VEGAN

 GLUTENFREI

 EVENTS

Dessert

Weißes Mocca-Mousse
Hausgemachtes Safran-
Birnenkompott 9,50

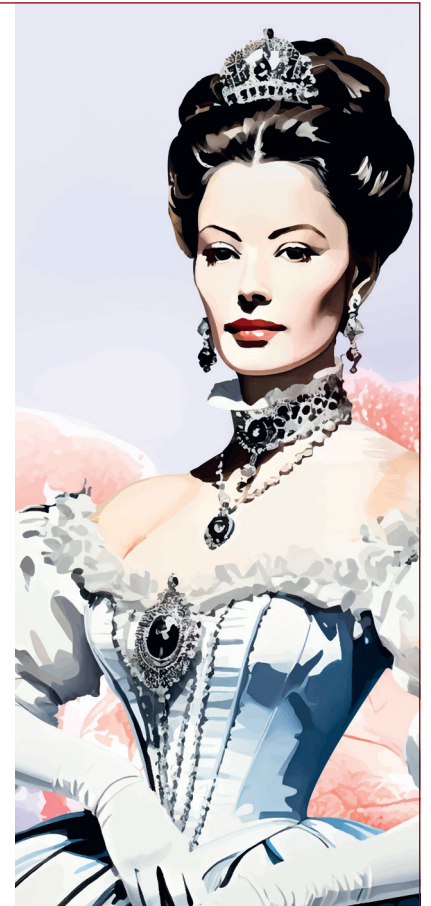
**Schattenmorellen-Vanille-
Limetten-Crumble**
Frisch aus dem Ofen
Vanilleeis 8,90

Früchte-Tartelette
Mascarpone-Creme
Früchte der Saison 10,50



ELISABETH

Das ELI bezieht sich in seinem Namen auf seine Lage am Elisabethplatz im Herzen von München, einem historischen Ort, der zu Ehren von Kaiserin Elisabeth von Österreich, auch „Sisi“, benannt wurde. Sisi war nicht nur eine ikonische Figur der europäischen Geschichte, sondern auch für ihre Naturverbundenheit und die Wertschätzung regionaler Traditionen bekannt. So legen wir auch im ELI großen Wert auf natürliche Zutaten und Nachhaltigkeit. Entdecke auch unsere saisonalen Empfehlungen und genieße die Vielfalt der Jahreszeiten!
Julian Kinner | ELI München



Bewerte uns
auf Google



Scanne den
QR-Code.
Wir freuen uns
über eine positive
Bewertung.



Share joy

GESCHENKGUTSCHEIN



Stay connected

 post@eli-schwabing.de

 eli-schwabing.de

 [eli_schwabing](https://www.instagram.com/eli_schwabing)



S O U L E L L I F O O D



Brunch

Moderne Soulkitchen · Genuss, der verbindet



SHARING



VEGETARISCH



VEGAN



GLUTENFREI



EVENTS

Brunch




SA · SO 9-14 Uhr

Kreativ

Alle mit glutenfreiem und veganem **Power Brot vom Grill**  
oder **Rauchmehl Brot von der Manufaktur La Parisienne**

Power Brot aus Kichererbsen, roten Linsen und Haferflocken gebacken

wahlweise mit:

Avocado-Creme · gebackene Kichererbsen		12,50
Auberginen-Creme · marinierte Karottenstreifen		12,50
Marinierter Lachs · Fenchelsalat		12,50
Gedämpfte und gebratene Aubergine · kräftige Soja-Granatapfel-Sauce		12,50


Leicht

Gebackener Buttermilch-Pancake · körniger Frischkäse Putenschinken · frische Früchte 0,1l frischer Apfel-Sellerie-Saft		13,50
--	--	-------

Kräftig

Omelette aus 2 Eiern · Chorizo · würziger Bergkäse Rohschinken · Bergwurzeln · Chili-Frischkäse		15,50
--	--	-------



Alles Käse

Bergkäse · Brie · Manchego · Emmentaler · körniger Frischkäse · Avocado-Creme · frische Früchte 		14,50
--	--	-------

Gemischt

Rührei aus 2 Eiern · Putenschinken · Rohschinken · Brie · Emmentaler · frische Früchte 0,1l frischer Apfel-Sellerie-Saft		15,50
--	--	-------

Mal was anderes

Frisch gebackene Haferflocken-Waffeln wahlweise mit:		
Naturjoghurt · Honig · frische Früchte 		12,50
½ Avocado · körniger Frischkäse · Antipasti-Gemüse 		15,50

Alle mit Brotauswahl, Butter und hausgemachter Marmelade

... dazu

Frischer Apfel-Sellerie-Saft	0,1l	3,50
Croissant		3,20
Original Birchermüsli		6,50
Portion Nutella oder Honig		0,90
Naturjoghurt		5,50
Soja Joghurt Natur		6,20
Spiegelei/Rührei-Omelette aus 3 Freiland-Eiern		8,50
Portion marinierte Lachsforelle		10,50
Halbe Avocado mariniert Pikantes Tomatendressing		6,50

ELI Mimosa

Fränkischer Valentin Secco wahlweise mit Orange Maracuja Mango 0,1l		4,60
--	--	------

Mimosa Madness p.P. 27,90
unbegrenzter Nachschub

Crémant

0,1l	7,90
Crémant de Limoux Cuvée Brut Sieur D'Arques Frische, elegante Frucht.	

