

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
S O U L F O O D



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“

Aubergine-Manouri*
Aufstrich · Sesampaste

je Vorspeise 7,40

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

Eingelegter gebackener Kürbis
Curry-Salsa · Sonnen-
blumenblüten*

Roter Bohnen VEGAN
Walnuss-Aufstrich
Gebackener Tempeh*

Gehobelter Manchego*
Feige · Portweinnuance

Stay tuned

Alle Infos zu Events,
Neuheiten & Specials!



Follow
us



*Chorizo · pikante spanische Wurst-
spezialität

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

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

*Manouri · reich an Protein und Kal-
zium · 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

**Petersilienwurzel-
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 Streifen von Zander
und Forelle
Karamellisierte Fenchel
Kirschtomaten
Frische Kräuter 19,40

*Ofengemüse · Zucchini · Aubergine
Paprika · Zwiebel

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

*Kumquats · Miniorangen · reich an
Vitaminen · entzündungshemmend

*Dulce-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

*Zuckerkombu · Braunalge · reich an
Glutaminen · natürlicher Geschmacks-
verstärker

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

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

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

Scharfer Gurkensalat
Chili · Knoblauch
Reisessig · Honig 12,50

Fancy Sandwich

Hausgemachte Brot-Rolls vom Grill, belegt mit frischem Salat

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

**Geschmorte
Maispouarden-Keule**
Zuckerkombu-Algen*
Zitronenjoghurt
Currycrunch 16,80

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 Erd-
beeren · 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 · geschmorter Spitzkohl
Kartoffelpüree 28,90

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**
Knusprig gebackene Reis-
waffel · bunter Tomaten-
Feigen-Salat 17,20

Wassermelone vom Grill
Mariniert mit typischen
Fleischgewürzen
Karamellierter Fenchel
Geschmorte Paprika 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

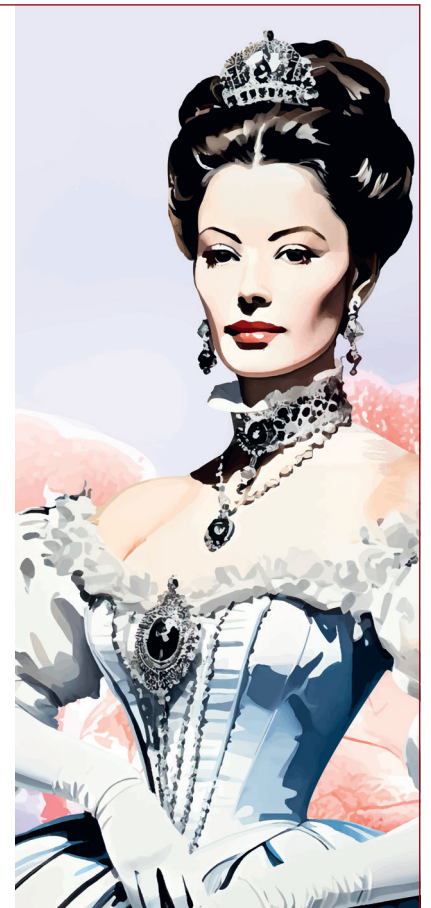
**Schattenmorellen-Vanille-
Limetten-Crumble**
Frisch aus dem Ofen
Vanilleeis 8,90

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 I F O O D



Brunch




Moderne Soulkitchen · Genuss, der verbindet



Brunch

SA · SO 9-14 Uhr

Kreativ

- 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 oder mit

glutenfreiem und veganem Power Brot vom Grill  
Power Brot aus Kichererbsen, roten Linsen und Haferflocken gebacken

Alle mit 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.

