

S O U L

ELLI

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

je Vorspeise 6,20 je Vorspeise 7,20

Kichererbsen-Sesam Aufstrich 

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

Aubergine-Manouri* 
Aufstrich · Sesampaste

Eingelegter gebackener Kürbis 
Curry-Salsa
Sonnenblumenblüten*

Roter Bohnen Walnuss-Aufstrich 
Gebackener Tempeh*

Gebratene Chorizo*
Artischocken · Tomatenwürfel · Kräuter

Ziegenkäse vom Grill 
Marinierte Goji-Beeren*
Apfelspalten

Spargel-Avocado-Salat 
Rote Zwiebel · Frühlingslauch
Balsamicodressing

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

Gehobelter Manchego*
Feige · Portweinnuance

Suppen

Hausgemachte Suppen

Spargel-Cremesuppe  6,80
Kräuteröl

Kräftige Gemüsebrühe  6,80
Gebackene Grießknödel

*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

Reiswaffeln

Frisch gebacken · Toppings:

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

Spargel à la crème 
Geröstete Walnüsse
Brotchips 14,50

Geschmorte Aubergine
in kräftiger, scharfer Soja- 
Granatapfelsauce 15,50

S O U L

ELI

F O O D



Moderne Soulkitchen · Genuss, der verbindet

 SHARING

 VEGETARISCH

 VEGAN

 GLUTENFREI

 EVENTS

Tartar

Rinderfilet-Tartar „Eli“
Mariniert mit würzigem
Chipotle*-Gemüse-Dressing
Eingelegte Pfeffergurken
Gebackene Brotchips 17,50

Avocado-Tartar 
Mariniert mit Tomaten-
dressing · rote Zwiebel
Frische Kräuter
Gebackene Kichererbsen
Gemüwestreifen 14,20

Salate

Lachsforelle nach Cevice Art
mariniert mit Limetten-Oliven-
öl Koriander · kleiner Kräuter-
Rucolasalat 16,90

Roastbeef vom Mangalitza*
dünn aufgeschnitten 
Mariniert mit
Haselnuss-Sesam-
dressing · asiatischer
Kartoffelsalat 14,50

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

Bunter Blattsalat 
an würzigem Tomaten-
Kräuter-Dressing
Gebratener Manouri* vom
Grill · Kürbis-Honig-Salsa
mit Chili 15,50

Sandwich

Warme Brot-Rolls, belegt mit frischem Salat, dazu hausgemachte gebackene Kartoffelecken und Zitronen-Joghurt-Dip

**Würziger Spargel-Orangen-
karamell-Erdbeeren-Salat**
Balsamico-Mayonnaise 
Kräutercrunch 16,30

Gerösteter Blumenkohl 
und Brokkoli
Misomayonnaise*
Gebackene
Kichererbsen 13,00

Marinierte Lachsforelle
Dill-Brombeerblätter-Pesto*
Wasabicreme 16,00

**Mariniertes
Flusskrebsfleisch**
Koriander · Gurke · Tomate
Rote Zwiebel 16,70

**Roastbeef vom
Kalbstafelspitz**
Meerrettich · Gemüestroh
Kartoffelremoulade 16,40

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

*Cevice Art · roher, marinierter Fisch,
der durch die Säure der Limette gegart
werde

*Mangalitza Wollschweinerasse · ganzjäh-
rig im Freien · cholesterinarm · reich an
Omega-3-Fettsäuren · Schweinefleisch,
wie es ursprünglich geschmeckt hat

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

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

*Brombeerblätter · dank der ätherischen
Öle stark entzündungshemmend

S O U L

ELI

F O O D



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

*Mangalitzta Wollschweinerasse · ganzjäh-
rig 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

*Salzzitronenbutter · marokkanische
Zitrone · fermentiert durch Meersalz und
Chili

Fisch & Fleisch

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

Zanderfilet kurz gebraten
mit Salzzitronenbutter-Soße*
Frischer Spargel
Kartoffelpüree 29,90

Geschmorte Mangalitzta* -
Backen in kräftiger Sauce
Kartoffelpüree · Buntes
Pfannengemüse 22,50

Mangalitzta* Lendensteak
250g vom Grill
Zitronen-Ingwerdip
Buntes Pfannengemüse
Rosmarinkartoffeln 29,50

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

Rinderfilet 250g vom Grill
Hausgemachte Chili-
marmelade · buntes
Pfannengemüse
Gebackene Kartoffel-
ecken 34,50

„Eli“ Surf and Turf
150g Rinderfilet
100g Zanderfilet vom Grill
Thymian-Salzzitronenbutter*
Kleiner Salat
Süßkartoffelpüree 32,50

Vegan

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

Aubergine gedämpft
und gebraten in scharfen,
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

S O U L

ELLI

F O O D

Danach

Moderne Soulkitchen · Genuss, der verbindet



Dessert

Weißes Mocca-Mousse
Hausgemachtes Safran-
Birnenkompott 9,50

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

**Schichtcreme vom
Tegenseer Dunkelbeer**
Biskuit-Joghurtcreme-Hasel-
nusskrokant 8,90



ELISABETH

Das ELLI bezieht sich in seinem Namen auf seine Lage am Elisabethplatz, 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 ELLI großen Wert auf natürliche Zutaten und Nachhaltigkeit. Entdecke auch unsere saisonalen Empfehlungen und genieße die Vielfalt der Jahreszeiten!
Julian Kinner | ELLI München

Beilagen

Kleiner bunter Salat	4,50
Kartoffelecken	4,50
Reiswaffel	4,50
Kartoffel-Püree	4,50
Kartoffel-Feld-Salat	4,50
Rosmarinkartoffeln	4,50
Pfannenbrot	2,50
Gemischter Brotkorb (4 Scheiben)	2,50

Stay connected

✉ post@eli-schwabing.de
 🌐 eli-schwabing.de
 📷 [eli_schwabing](https://www.instagram.com/eli_schwabing)

Bewerte uns
auf Google



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



Share joy

GESCHENKGUTSCHEIN



Stay tuned

Alle Infos zu Events,
Neuheiten & Specials!



Follow
us



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.	

