

LUNCH MENU

TWIST – das bedeutet eine bewusste und vielseitige Küche, die Genuss und den Anspruch an eine zeitgemässe Ernährung auf besondere Weise verbindet. Eine gezielte Auswahl an natürlichen und hochwertigen Produkten soll Ihnen dabei Wohlbefinden, Vitalität und Energie schenken. Saisonal bunt steht unser Angebot für eine gesunde und freudvolle Esskultur mit einer grossen Auswahl an abwechslungsreichen Bowls, die geschmackvoll all das vereinen, was der Körper braucht.

Wir wünschen Ihnen viel Spass!

TWIST – a healthy, mindful yet creative cuisine that combines culinary delights, modern food trends and today's desire for a healthy, happy lifestyle. Only the best seasonal and local produce is chosen for our delicious, colourful bowls, supplying your body with all it needs to function best – enhancing your wellbeing, vitality and energy.

Very warm welcome from Twist – enjoy!

DAILY LUNCH MENU

FEEL GOOD SOUP 10

o d e r / o r

STARTER BOWL 10

* * *

BOWL OF THE DAY 19

2-Gang Menu

CHF 29

TO START WITH

- DREIERLEI HUMMUS & FLADENBROT** | v | ve 18
Aubergine, Koriander, Kräuter
three kind of hummus & flatbread
aubergine, coriander, herbs
- TOMATE & ZUCCHINI** | ve 22
Geschmorte Ochsenherz Tomate, eingelegt in Miso, Zucchini Salat & Sauerampfer
tomato & zucchini
braised ox heart tomato, inlaid with miso, zucchini salad → sorrel
- SCHWEIZER RINDSTATAR** | gf 26
Kapuziner Kresse, Weisser Spargel & Fermentierte Beurre Blanc
swiss beef tataré
nasturtium, white asparagus & fermented beurre blanc

SOUP BOWLS

- FEEL GOOD SOUP OF THE DAY** | ve 13 | 16
- FRÜHLINGSLAUCHSUPPE** | ve 14 | 17
Gepickelte Lauch Wurzel, Leinsamen & Tempura
spring leek soup
pickled leek root, linseed & tempura
- OCHSENSCHWANZBRÜHE** | gf 15 | 18
Geschmorter Ochsenchwanz & Kohl
oxtail soup
braised oxtail & cabbage

SALAD BOWLS

Share your Bowl

| | |
|---|----------|
| STARTER BOWL v ve lf gf | 11 |
| Saisonal Blattsalat, Gemüsejulienne, Alfalfa Sprossen, Kerne seasonal leaf lettuce, vegetable julienne, alfalfa sprouts & toasted seeds | |
| RED BOWL ve lf gf | 18 23 |
| geschmorter Chicorée, Erdbeere, eingelegte Rande, Radieschen & 60min Ei braised chicory, strawberry, inlaid beetroot, radish & 60min egg | für 2-27 |
| BEEF BOWL gf | 25 33 |
| Sommerliche Blattsalate, Rindfleischstreifen, Birne geröstete Kerne, knusprige Zwiebeln & Alpkäse seasonal leaf lettuce, beef strips, pear, roasted seeds & crispy onions & alpine cheese | für 2-37 |

DRESSINGS

| | |
|--|--|
| Himbeer-Estragon Dressing ve lf gf | |
| Balsamico-Dressing v ve lf gf | |
| Twist-House Dressing (veganes French Dressing) v ve lf gf | |
| raspberry-taragon dressing | |
| balsamic dressing | |
| twist-house dressing (vegan French dressing) | |

UPGRADE YOUR BOWL

| | |
|--------------------------------------|---|
| Poulet-Miso Spiessli 50 g | 5 |
| chicken-miso pike | |
| Rinds BBQ Spiessli 50 g | 5 |
| beef BBQ pike | |
| Schweizer Lachs Spiessli 50 g | 5 |
| salmon pike | |

v = vegan

ve = vegetarisch/vegetarian

lf = laktosefrei/lactosfree

gf = glutenfrei/glutenfree

NOODLE & PASTA BOWLS

CHICKEN PASTA BOWL | gf | lf

28 | 34

Alpstein Poulet, Pak choi, Ei, Bergkräuter & Sesam

alpstein chicken, pak choi, egg, mountain herbs & sesame

Alpstein Poulets werden in kleinen Herden auf Ostschweizer Bauernhöfen aufgezogen. Grossen Wert legen wir auf eine nachhaltige Fütterung aus einheimischem Anbau. So wird bewusst auf importierte Soja verzichtet. Die kleine Produktion ist aus einer engen Zusammenarbeit von Bauern einer regionalen Schlachtereier entstanden.

Alpstein chicken are raised in small herds of the east switzerland farms. We take great value of sustained feeding with domestic products. So we deliberately renounce of imported soy. The small production is from a close cooperation between the farmers and a regional slaughterhouse.

TOFU PASTA BOWL | ve | lf | gf

26 | 32

Gebratener Tofu, Pak choi, Ei, Bergkräuter & Sesam

fried tofu, pak choi, egg, mountain herbs & sesame

Zur Auswahl stehen: Eierpasta | Gluten-freie Pasta | Buchweizen Pasta

your choice of: whole egg pasta | gluten-free pasta | buckwheat pasta

RICOTTA GNOCCHIS | ve

24 | 28

Petersilie, Zitronen Panko, Petersiliensalat & Hüttenkäse

parsley, lemon panko, parsley salad & cottage cheese

ZOODLES | v | ve | lf | gf

28 | 34

Zucchini Nudeln, buntes Wurzelgemüse, Peperoni, Sojasprossen, Koriander, Minze, Chili, Cashewkerne, Sesam-Zitronen-Sauce & Red Curry-Kokosnuss Schaum

zucchini noodles, root vegetables, pepperoni, soy sprouts, coriander, mint, chili, cashew nuts, sesame-lemon sauce & red curry-coconut foam

TWIST SANDWICHES & CO

TWIST POWER BURGER 34

**hausgemachtes Rindspastrami, Hummus, Blattsalat,
BBQ Sauce, Tomate, eingelegte Gurken**

homemade beef pastrami, hummus, leaf lettuce,
BBQ Sauce, tomato, inlaid cucumber

VALSANA CLUBSANDWICH 28

Alpstein Poulet, Zucchini Pesto, Speck, Tomate, Avocado, gebratenes Ei, Blattsalat
alpstein chicken, zucchini, pesto, bacon, tomato, avocado, fried egg, leaf lettuce

VALSANA PITA POWER | ve 24

Geröstetes Fladenbrot, Bunte Schweizer Tomaten, Hüttenkäse, Rucola
roasted flatbread, colorful swiss tomato, cottage cheese, arugula

GEGRILLTES ENTRECÔTE «SWISS PRIME BEEF» 150g oder 180g | gf 33 | 40

mit Twist Bergkräuterbutter oder Chimmichurri

grilled beef sirloin steak 150gr or 180gr
with Twist herbs or chimmichurri

Gesunde, kräftige Tiere von erstklassigen Rindern wachsen bei qualitätsbewussten Schweizer Bauern auf, welche sich mit viel Herzblut, nicht nur um die tiergerechte Haltung, sondern auch um natürliches Futter und vor allem um das Wohlbefinden ihrer Herde kümmern.

Healthy and strong first class beefs grow up by quality conscious farmers which take lifeblood not only in the animal welfare also of the natural food and before of the well being take care of his herd.

SIDE BOWLS

Süsskartoffel Frites | Bio Pommes Frites 7

Eierpasta | Gluten-freie Pasta | Buchweizen Pasta

Mandel-Brokkoli | Kräuterspinat | Gebratener Reis

Geschmorte Aubergine | Sommerlicher Blattsalat | Ofen Süsskartoffel & Quark

sweet potato fries | organic french fries

whole egg pasta | gluten free pasta | buckwheat pasta

almond broccoli | herb spinach | fried rice

braised aubergine | summery leaf lettuce | baked sweetpotato | curd cheese

v = vegan

ve = vegetarisch/vegetarian

lf = laktosefrei/lactofree

gf = glutenfrei/glutenfree

DESSERTS

| | |
|---|----|
| TWIST FREAKSHAKE ve gf | 13 |
| Joghurt, Himbeere, Kräuter & Weisse Schoggi yoghurt, raspberry, herbs & white chocolate | |
| KOKOS-SCHOKOLADENMOUSSE v ve lf gf | 14 |
| Beerenragout & Sorbet coconut chocolate mousse, berry ragout, sorbet | |
| TAGESDESSERT | 13 |
| dessert of the day | |
| HAUSGEMACHTES GLACE PRO KUGEL ve gf | 4 |
| Glace: Vanille, Schokolade, Kräuter, Pop corn, Sauerrahm-Kirsch homemade ice-cream per scoop ice cream: vanilla, chocolate, herbs, pop corn, sour cream-cherry | |
| HAUSGEMACHTES SORBET PRO KUGEL v ve lf gf | 4 |
| Sorbets: Brombeere-Lavendel, Himbeer-Tonkabohne, Erdbeer-Basilikum Apfel-Eisenkraut homemade sorbets per scoop sorbets: blackberry-lavender, raspberry-tonka bean, strawberry-basil apple-verbena | |

HERKUNFTSBEZEICHNUNG

Rind: Schweiz

Poulet: Schweiz

Fisch: Schweiz und Europa

Eier, Milchprodukte: Schweiz, regional

**Bei Allergien oder Unverträglichkeiten freut
sich unser Serviceteam, Ihnen zu helfen.**

Alle Preise in Schweizer Franken, inkl. MwSt.

DECLARATION OF ORIGIN

Beef: Switzerland

Chicken: Switzerland

Fish: Switzerland and Europe

Eggs, dairy products: Switzerland, local

**In case of allergies or intolerances
our service is happy to help you.**

All prices in Swiss Francs, VAT included.