



FOOD REBEL

TRENDS. AUS DER GANZEN WELT.



FOOD. THAT LOVES YOU BACK.



Loemühle



FOOD REBEL

DIE REBELLION FÜHRENDER RESTAURANTS GEGEN
KOMPROMISSE BEIM ESSEN:

kreativ | anders | gesund | lecker | bezahlbar

KOMPROMISSLOSER GENUSS OHNE REUE:

natürliche zutaten | gesunde rezepte | innovative food trends
aus der ganzen welt | curated food | vom acker bis zum teller

GESUND & LECKER

*„WENN ICH ESSEN GEHE, DANN MUSS ES LECKER
UND NICHT UNBEDINGT GESUND SEIN.“*

wir lösen den widerspruch zwischen gesund und lecker!

„wie das geht?“

foodscouts suchen weltweit nach natürlichen, unverfälschten zutaten | zusatzstoffe sind tabu | natürliches vollkornmehl und jede menge frisches gemüse machen unsere gerichte besonders ballaststoffreich und damit lange satt | hochwertigste öle bei der zubereitung enthalten die gesunden ungesättigten fettsäuren | so entstehen unverwechselbar gesunde und leckere gerichte.

BEZAHLBAR & KREATIV ANDERS

*„WENN ES KREATIV UND ANDERS IST,
DANN IST ES UNBEZAHLBAR!“*

wir lösen den widerspruch zwischen kreativ anders und bezahlbar!

„wie wir das machen?“

wir verzetteln uns nicht | unser fokus liegt auf natürlichen zutaten und wenigen ausgewählten lieferanten und erzeugern, die wir alle persönlich kennen | das verkürzt die wertschöpfungskette und alle profitieren davon | wir tun das, was wir lieben | wir suchen nach überraschendem food entertainment | mit kreativen und innovativen ideen wird essen wieder zum erlebnis.

FOOD. THAT LOVES YOU BACK.

BUDDHA BOWLS

schüsseln voller gesunder köstlichkeiten

kunterbunte, wertvolle zutaten | angerichtet in einer schüssel
das trendgericht aus den usa
für alle, die lust auf ausgewogenen genuss haben.



PORK BOWL

mild-würzig | aromatisch-elegant | dezent-süß



duroc schweinefilet | süßkartoffel | gelbe bete | tomate | wildkräutersalat | eisbergsalat
zuckerschote | scamorza affumicata* | joghurt | tamarinde | limettenblatt

14,90 €
nur 503 kcal

*der scamorza verleiht ein angenehm rauchiges aroma | der italienische pasta filata käse
gleicht in seiner herstellung dem mozzarella | unser scamorza wird von einer italienischen
bauernkooperative hergestellt.

CHICKEN BOWL

würzig-frisch | exotisch-pikant | dezent-erdig



kikok hähnchenbrust* | tomate | urkarotte | süßkartoffel | wildkräutersalat | eisbergsalat
tonda di chioggia | scamorza affumicata | joghurt | zitronengras

13,90 €
nur 479 kcal

*wir arbeiten nur mit kikok maishähnchen aus dem delbrücker umland | warum? | mehr platz
im stall, langsame aufzucht, keine antibiotika, keine gentechnik, maisfütterung und kurze
transportwege ergeben eine hervorragende fleischqualität.

LOEMÜHLE . LOEMÜHLENWEG 221 . 45770 MARL



HEALTH INDEX

	 eiweiß	 kohlenhydrate	 fett
PORK BOWL nur 503 kcal	33g	44g	20g
CHICKEN BOWL nur 479 kcal	34g	38g	20g
SHRIMP BOWL nur 407 kcal	24g	27g	21g
VEGGIE BOWL nur 378 kcal	19g	34g	17g

EMPFEHLUNG: Referenzwert 720 kcal  35g  88g  23g
Deutsche Gesellschaft für Ernährung & World Health Organization

SHRIMP BOWL

pikant-süß | maritim-frisch | dezent-erdig



vannamei garnele* | tonda di chioggia | urkarotte | puy-linse | tomate | wildkräutersalat
eisbergsalat | scamorza affumicata | joghurt | ingwer | kurkuma | limettenblatt

13,90 €
nur 407 kcal

*unsere garnelen kommen von zertifizierten garnelenfarmen aus costa rica | ihre zucht trägt
zum erhalt der mangrovenwälder bei | eine zucht ohne antibiotika | für genuss
ohne kompromisse!

VEGGIE BOWL



VEGETARISCH

vollmundig-fein | exotisch-frisch | dezent-süß



puy-linse* | portobello pilz | gelbe bete | tomate | zuckerschote | wildkräutersalat
eisbergsalat | scamorza affumicata | joghurt | tamarinde | limettenblatt

12,90 €
nur 378 kcal

*die le puy linse gilt als der ferrari unter den linsensorten | sie stammt aus der französischen
region puy de dôme | der dortige vulkanboden eignet sich hervorragend für den anbau
sie zeichnet sich durch ein besonders nussiges aroma aus.

FOOD. THAT LOVES YOU BACK.

PERU

der zauber der andenküche

die peruanische küche ist mittlerweile so angesagt, dass 40 % der touristen peru nur wegen des essens besuchen spanische, chinesische, japanische, italienische & französische einflüsse vereinen sich in der peruanischen küche zu einem geschmacklichen feuerwerk.



SALTADO PORK

intensiv-würzig | zart-cremig | vollmundig-fein



duroc schweinefilet* | quinoa | edamame | rote zwiebel | tomate
peruanische gewürzsoße | wildkräuter

14,90 €
nur 567 kcal

*wir verwenden ausschließlich fleisch vom iberischen duroc schwein „batallé el único“
es zeichnet sich durch seine besondere marmorierung, die zarte textur und den aromatischen geschmack aus | die schweine werden nach dem „slow farm“ prinzip aufgezogen.

SALTADO CHICKEN

elegant-vollmundig | intensiv-aromatisch | exotisch-leicht



kikok hähnchenbrust | quinoa | gelbe bete | rote zwiebel | zuckerschote
peruanische gewürzsoße* | wildkräuter

12,90 €
nur 513 kcal

*eine spezielle soße, die in den küchen perus zum einsatz kommt | durch den einfluss japanischer und chinesischer einwanderer wurden in peru neue kulinarische highlights hervorgebracht bei uns könnt ihr eines davon genießen.



HEALTH INDEX

	 eiweiß	 kohlenhydrate	 fett
SALTADO PORK nur 567 kcal	34g	78g	13g
SALTADO CHICKEN nur 513 kcal	32g	77g	7g
SALTADO SHRIMP nur 511 kcal	22g	79g	11g
SALTADO VEGGIE nur 443 kcal	14g	76g	8g

EMPFEHLUNG: Referenzwert 720 kcal  35g  88g  23g
Deutsche Gesellschaft für Ernährung & World Health Organization

SALTADO SHRIMP

intensiv-würzig | elegant-maritim | cremig-leicht



vannamei garnele* | quinoa | gelbe bete | rote zwiebel | edamame
peruanische gewürzsoße | wildkräuter

13,90 €
nur 511 kcal

*unsere garnelen kommen von zertifizierten garnelenfarmen aus costa rica |
ihre zucht trägt zum erhalt der mangrovenwälder bei | eine zucht ohne antibiotika |
für genuss ohne kompromisse!

SALTADO VEGGIE

intensiv-aromatisch | dezent-erdig | vollmundig-fein



portobello pilz | quinoa* | rote zwiebel | tomate | zuckerschote
peruanische gewürzsoße | wildkräuter

11,90 €
nur 443 kcal

*was die zusammensetzung der nährstoffe angeht, wird quinoa von kaum einem anderen nahrungsmittel übertroffen | durch weniger kohlenhydrate, eine super eiweißqualität und massig mineralien, ist quinoa eine super alternative.

FOOD. THAT LOVES YOU BACK.

NAAN

indisches naan brot, herzhaft belegt

traditionell indisches naan-brot
belegt mit gesunden zutaten
der indische klassiker wird zum fluffigen boden
pizza war gestern!



PORK NAAN

intensiv-würzig | harmonisch-rauchig | frisch-erdig



naan-brot | duroc schweinefilet* | gelbe bete | romanesco | tomate | wildkräutersalat
scamorza affumicata | tamarinde | limettenblatt

15,90 €
nur 627 kcal

*wir verwenden ausschließlich fleisch vom iberischen duroc schwein „batallé el único“
es zeichnet sich durch seine besondere marmorierung, die zarte textur und den aromatischen geschmack aus | die schweine werden nach dem „slow farm“ prinzip aufgezogen.

CHICKEN NAAN

aromatisch-exotisch | knusprig-elegant | dezent-pikant



naan-brot | kikok hähnchenbrust* | tomate | urkarotte | romanesco
wildkräutersalat | scamorza affumicata | kurkuma | cumin

13,90 €
nur 595 kcal

*wir arbeiten nur mit fleisch vom kikok maishähnchen aus dem delbrücker umland | warum?
mehr platz im stall, langsame aufzucht, keine antibiotika, keine gentechnik, maisfütterung und
kurze transportwege ergeben eine absolut hervorragende fleischqualität | für einen typischen,
ursprünglichen hähnchen geschmack!

LOEMÜHLE . LOEMÜHLENWEG 221 . 45770 MARL



HEALTH INDEX

	 eiweiß	 kohlenhydrate	 fett
PORK NAAN nur 627 kcal	40g	67g	20g
CHICKEN NAAN nur 595 kcal	41g	58g	20g
SHRIMP NAAN nur 555 kcal	21g	58g	21g
VEGGIE NAAN nur 634 kcal	30g	81g	19g

EMPFEHLUNG: Referenzwert 720 kcal  35g  88g  23g
Deutsche Gesellschaft für Ernährung & World Health Organization

SHRIMP NAAN

aromatisch-pikant | exotisch-leicht | dezent-maritim



naan-brot | vannamei garnele | tonda di chioggia | romanesco | tomate | wildkräutersalat*
scamorza affumicata | ingwer | kurkuma | limettenblatt

14,90 €
nur 555 kcal

*unser wildkräutersalat enthält jede menge vitamine, mineralstoffe und spurenelemente
die bitterstoffe wirken sich zudem positiv auf die verdauung aus | durch die bunte mischung aus
wildkräutern entsteht eine echte geschmacks- und vitaminbombe!

VEGGIE NAAN



harmonisch-nussig | vollmundig-fein | aromatisch-frisch



naan-brot | puy-linse* | tonda di chioggia | romanesco | tomate | wildkräutersalat
scamorza affumicata | tamarinde | limettenblatt

11,90 €
nur 634 kcal

*die le puy-linse gilt als der ferrari unter den linsensorten | sie stammt aus der französischen
region puy de dôme | der dortige vulkanboden eignet sich hervorragend für den anbau
sie zeichnet sich durch ein besonders fein-nussiges aroma aus.

FOOD. THAT LOVES YOU BACK.

ONE POT

leicht, bunt & lecker

bekannt als neues trend food, sind one pot gerichte eigentlich die moderne interpretation des klassischen eintopfs
traditionelle zubereitung trifft neue und spannende zutaten
vereint in einem gericht entsteht eine völlig neue kreation,
die garantiert nicht mehr an omas eintopf erinnert.



PORK POT

elegant-nussig | exotisch-leicht | zart-cremig



kartoffel | duroc schweinefilet* | süßkartoffel | edamame | tonda di chioggia
tomate | wildkräutersalat | zitronengras | cashewkern

15,90 €

nur 477 kcal

*wir verwenden ausschließlich fleisch vom iberischen duroc schwein „batallé el único“
es zeichnet sich durch seine besondere marmorierung, die zarte textur und den aromatischen geschmack aus | die schweine werden nach dem „slow farm“ prinzip aufgezogen.

CHICKEN POT

exotisch-würzig | dezent erdig | cremig-leicht



kartoffel | kikok hähnchenbrust* | süßkartoffel | tonda di chioggia | edamame
tomate | wildkräutersalat | kurkuma | cashewkern

13,90 €

nur 445 kcal

*wir arbeiten nur mit kikok maishähnchen aus dem delbrücker umland | warum?
mehr platz im stall, langsame aufzucht, keine antibiotika, keine gentechnik, maisfütterung
und kurze transportwege ergeben eine hervorragende fleischqualität.

LOEMÜHLE . LOEMÜHLENWEG 221 . 45770 MARL



HEALTH INDEX

	 eiweiß	 kohlenhydrate	 fett
PORK POT nur 477 kcal	32g	48g	16g
CHICKEN POT nur 445 kcal	35g	40g	15g
FISH POT nur 413 kcal	26g	40g	14g
VEGGIE POT nur 353 kcal	11g	46g	12g

EMPFEHLUNG: Referenzwert 720 kcal  35g  88g  23g
Deutsche Gesellschaft für Ernährung & World Health Organization

FISH POT

intensiv-würzig | elegant-maritim | exotisch-zart



kartoffel | barramundi filet * | süßkartoffel | urkarotte | gelbe bete
tomate | wildkräutersalat | ingwer

14,90 €
nur 413 kcal

* no carb anstatt low carb | dieser fisch aus dem west-pazifik hat weniger fett als ein fettarmer joghurt, so gut wie keine kohlenhydrate, viele proteine und schmeckt trotzdem unfassbar lecker wie kann so etwas gutes so leicht sein?

VEGGIE POT VEGETARISCH

intensiv-würzig | dezent-erdig | zart-cremig



kartoffel | portobello pilz | süßkartoffel | urkarotte * | gelbe bete | wildkräutersalat
tomate | tamarinde | cashewkern | ketjap

12,90 €
nur 353 kcal

* von den holländern wurde der karotte ihre heute allseits bekannte orangene farbe verpasst wir gehen back to the roots und bringen die lilafarbene urkarotte zurück auf den teller sie wurde bereits anfang des 12. jahrhunderts als die saftigere & schmackhaftere karotte beschrieben.

FOOD. THAT LOVES YOU BACK.

SMØRREBRØD

bestes brot, üppig belegt

ob stulle, schnitte, knifte oder bemme – für das klassische butterbrot gibt es die verschiedensten bezeichnungen | diese interpretation hat mit dem bekannten pausensnack aber nur wenig zu tun



BREAD PORK

intensiv-würzig | knackig-frisch | dezent-erdig



kornbrot | duroc schweinefilet | gelbe bete* | tomate
urkarotte | rote zwiebel | wildkräutersalat

13,90 €
nur 533 kcal

*goldgelbes fruchtfleisch ummantelt von zartrosafarbener schale | nicht nur optisch macht diese raffinierte rübe was her | auch geschmacklich spielt sie in der 1. liga | milde und süße zeichnen sie aus | ebenso ihr hoher gehalt an vitamin b, eisen und folsäure.

BREAD CHICKEN

knackig-frisch | exotisch-leicht | dezent-würzig



kornbrot | kikok hähnchenbrust* | gelbe bete | tomate
urkarotte | rote zwiebel | wildkräutersalat

12,90 €
nur 514 kcal

*wir arbeiten nur mit kikok maishähnchen aus dem delbrücker | warum? | mehr platz im stall, langsame aufzucht, keine antibiotika, keine gentechnik, maisfütterung und kurze transportwege ergeben eine hervorragende fleischqualität.



HEALTH INDEX

	 eiweiß	 kohlenhydrate	 fett
BREAD PORK nur 533 kcal	34g	66g	13g
BREAD CHICKEN nur 514 kcal	36g	63g	12g
BREAD FISH nur 560 kcal	38g	59g	18g
BREAD VEGGIE nur 498 kcal	23g	69g	14g

EMPFEHLUNG: Referenzwert 720 kcal  35g  88g  23g
Deutsche Gesellschaft für Ernährung & World Health Organization

BREAD FISH

elegant-maritim | dezent-erdig | knackig-frisch



kornbrot | barramundi filet | romanesco* | edamame
tonda di chioggia | rote zwiebel | wildkräutersalat

13,90 €
nur 560 kcal

*der romanesco ist ein wahres wunderwerk der natur | doch nicht nur in seiner ästhetik, auch in sachen vitamin c und beta-carotin übertrifft er seinen artgenossen - den blumenkohl - bei weitem | dadurch hat er sich einen platz in unserem exklusiven gemüseclub verdient

BREAD VEGGIE VEGETARISCH

intensiv-aromatisch | dezent-erdig | knackig-frisch



kornbrot | portobello pilz | romanesco | edamame
tonda di chioggia* | rote zwiebel | wildkräutersalat

10,90 €
nur 498 kcal

*tonda di chioggia ist die schöne schwester der roten bete | doch die tonda di chioggia sieht nicht nur hübscher aus | sie ist im geschmack auch noch weniger erdig | somit ist sie auch für nicht-rote-bete-fans geeignet

FOOD. THAT LOVES YOU BACK.

CURATED NATURAL FOOD

vom acker bis zum teller

foodscouts suchen weltweit natürliche und unverfälschte zutaten
wir kennen unsere lieferanten persönlich | behalten so die volle kontrolle über die
biografie unserer zutaten | wählen lebensmittel mit besonderen eigenschaften und geschichten aus
nur dann dürfen sie in unsere gerichte | das verstehen wir unter konsequentem food curating

GELBE BETE

goldgelbes fruchtfleisch | mild und süß
reich an vitamin b, eisen und folsäure.

SCAMORZA AFFUMICATA

der scamorza verleiht gerichten ein angenehm rauchiges aroma
unser scamorza wird von einer bauernkooperative in italien hergestellt.

ROMANESCO

der romanesco ist ein wahres wunderwerk der natur | in sachen
vitamin-c und beta-carotin übertrifft er seine artgenossen.

URKAROTTE

back to the roots | wir bringen die lilafarbene urkarotte
des 12. jahrhunderts zurück auf den teller.

TONDA DI CHIOGGIA

die schöne schwester der roten bete | im geschmack weniger erdig
deshalb auch für nicht-rote-bete-fans geeignet.

QUINOA

viele essentielle aminosäuren | weniger kohlenhydrate | beste eiweiß-
qualität | massig mineralien | glutenfrei | superfood.

DUROC IBÉRICO SCHWEINEFILET

zarter und aromatischer im geschmack | aufzucht nach dem „slow
farm“ prinzip | hoher anteil an mehrfach ungesättigten fettsäuren.

VANNAMEI GARNELE

naturland zertifizierte garnelenfarm in costa rica | artgerechte und na-
türliche aufzucht | unterstützt wiederaufforstung der mangrovenwälder.

BARRAMUNDI

der fisch aus dem west-pazifik hat weniger fett als ein fettarmer joghurt
kaum kohlenhydrate | viele proteine | unfassbar lecker.

KIKOK MAISHÄHNCHEN

aus dem delbrücker umland | mehr platz im stall | langsame aufzucht
keine gentechnik | maisfütterung | kurze transportwege.

FOOD-REBEL.DE

die rebellion führender restaurants gegen kompromisse beim essen:



FOOD. THAT LOVES YOU BACK.



FOOD REBEL

LOEMÜHLE . LOEMÜHLENWEG 221 . 45770 MARL