

Spargel

SPARGELCREMESUPPE (vegetarisch auch vegan möglich)

Asparagus cream soup

7,00

mit Lachstreifen

with salmon

9,00

FRISCHER SPARGEL AUS DEM MÜNSTERLAND C, G, Y, F, A, K,

(vegetarisch auch vegan möglich)

mit Sauce Hollandaise und Drillingen

Fresh asparagus with sauce hollandaise and potatoes

½ Pfd. 16,00

1 Pfd. 24,00

SCHARFES SPARGELGEMÜSE AUS DEM WOK, F, A1

(vegan)

mit Sprossen, Zucchini, Karotten und Quinoareis

Wok fried spicy asparagus with sprouts, zucchini, carrots and quinoa rice

kl. Portion 14,00

gr. Portion 19,00

GRATINIERTER SPARGEL

(vegetarisch auch vegan möglich)

mit Bärlauch, Tomaten, Butter und Parmesan überbacken, Rucolasalat

Wok fried spicy asparagus with sprouts, zucchini, carrots and quinoa

½ Pfd. 16,00

1 Pfd. 24,00

ZUM SPARGEL EMPFEHLEN WIR:

Gekochten Schinken ham

5,00

Sauerländer Knochenschinken bacon

6,00

Hähnchenschnitzel chicken schnitzel

8,00

Schweinefiletmedaillons porc fillet

12,00

Wiener Schnitzel vom Schwein porc schnitzel

8,00

Lachssteak salmon steak

12,00

3 Stk Garnelen prawns

9,00

Black Angus Hüftsteak 200g sirloin steak

15,00

3 Stk. Filetmignons 210g

24,00

SNACKS UND FINGERFOOD

ZUM DIPPEN, TEILEN, NASCHEN ODER EINFACH SO ZUM WEIN

- 3 STK. CROSTINI MIT TOMATEN(vegetarisch)^{A1,G, Y}**
 geröstetes Chiabattabrot mit Knoblauch, Tomaten, Olivenöl, Basilikum, Parmesan
 Roasted chiabatta bread with garlic, tomato, olive oil, basil, parmesan
 6,00
- 3 STK. CROSTINI MIT OLIVENPASTE UND MARINIERTEM PAPRIKA ^{A1}**
(vegan)
 Roasted chiabatta bread with olive paste and marinated pepper
 6,00
- 3 STK. CROSTINI MIT RUCOLA, ZIEGENKÄSE UND FEIGENSENF ^{A1, G, K, Y}**
(vegetarisch)
 Roasted chiabatta bread with rocket salad, goat cheese and fig mustard
 8,00
- 3 STK. CROSTINI MIT MOZZARELLA, TOMATE UND PESTO ^{A1, G, H9, H3, Y}**
(vegetarisch)
 Roasted chiabatta bread with mozzarella, tomatoes and pesto
 7,00

- MARINIERTE GRÜNE OLIVEN UND PIMENTOS DE PADRON (vegan)**
 Green olive and pimentos de padron
 5,00
- PATATAS BRAVAS (vegetarisch) ^{C, K, A1}**
 Gebackene Kartoffeln mit Aioli u. pikanter Tomatensauce
 Fried potatoes with aioli and spicy tomato sauce
 5,00
- SÜSSKARTOFFEL POMMES FRITES (vegetarisch) ^{C, K, A1, G}**
 mit Trüffelmayonnaise und gehobeltem Parmesan
 Sweet potatoe fries with trufflemaionnaise and parmesan
 5,50
- HÄHNCHENFILETS ^{C, A1}**
 knusprig gebacken in Pankomehl mit Mango Chili Chutney
 Chicken fillet fried in panko flour with mango chilli chutney
 7,00
- 5 STK. GEBACKENE MOZZARELLASTICKS(vegetarisch) ^{G, Y}**
 mit Sweet Chili Dip
 Fried mozzarella sticks with sweet chili dip
 6,50

VORSPEISEN / STARTERS

ANTI PASTI TELLER ^{G, Y, H3, A1}
(vegetarisch auch vegan möglich)
Veggi anti pasti plate
10,00

ZIEGENKÄSE (vegetarisch) ^{G, Y, H3, K, A1}
gratiniert mit karamelisierten Walnüssen, Trauben, Rucola und Balsamico
Goat cheese au gratin with caramelized walnuts, grapes, rocket salad and balsamico
12,00

SASHIMI VOM LACHS (low carb) ^{F, A1, L, 1}
auf Sesam-Algen-Salat mit Wasabi, Ingwer und Sojasauce
Sashimi of salmon on sesame seaweed salad with wasabi, ginger and soy sauce
14,00

GARNELENTEMPURA ^{F, A1, L, 1}
auf Sesam-Algensalat mit Teriyakisauce
Tiger prawn tempura on sesame seaweed salad and teriyaki sauce
16,00

CARPACCIO VOM ARGENTINISCHEM ANGUS BEEF (low carb) ^{H3, H9, G, Y}
mit Pesto, Rucola und gehobeltem Parmesan
Beef carpaccio with pesto, rocket salad and parmesan
15,00

SUPPEN / SOUPS

SUPPE VON SONNENGEREIFTEN FRUCHTIGEN TOMATEN
(low carb, vegan)
mit Kokosmilch und Koriander
Tomato soup with coconut milk and coriander
6,50

KLARE RINDERFRAFTBRÜHE ^{A1, Y, G, I}
mit gefüllten Ravioli und Wurzelgemüsebrunoise
Beef tea with beef ravioli and vegetable brunoise
6,50

HUMMERSUPPE ^{O, L, H, G, Y, D, B, 13}
mit Krustentiereinlage
Lobster soup with crustacean insert
9,50

SALATE / SALADS

ARENA SALATTELLER ^{Y, G, I, K, A, F, H3, C}

(low carb, vegetarisch auch vegan möglich)

Gemischte Blattsalate im Arena Walnußdressing mit eingelegten Paprika, Zucchini, Tomaten und Parmesan

Mixed salad leaves in walnut dressing with pickeld tomatoes, pepper, zucchini and parmesan
9,00

POWERFOODSALAT ^{Y, G, I, K, A, F, H3, C}

(low carb, vegetarisch auch vegan möglich)

mit Chiasamen, Gojibeeren, Hanf, Mango, Sojasprossen, Schafskäse, Wildkräuter

Powerfoods salad with chia, gojiberries, mango, sheep cheese and sprouts
11,00

HÄHNCHEN SALAT (low carb) ^{Y, G, I, K, A, F, H3, C}

gemischte Blattsalate mit Früchten, Kürbiskernöl, geröstete Kürbiskerne, knusprigen Hähnchenfilets in Pankomehl gebacken mit Sweet Chili Dip

Mixed salad leaves with fruits, pumpkin oil, pumkin seeds, crispy chicken and sweet chili sauce
13,00

LACHS SALAT (low carb) ^{I, K, A, F, H3, C, D}

gemischte Blattsalate mit Walnußdressing, eingelegtes mediterranes Gemüse, Avokado, und gebratener Lachs

Mixed salad leaves with walnut dressing, pickeld mediterranean vegetables, avocado and salmon
18,00

SCHAFSKÄSE SALAT ^{Y, G, I, K, A, F, H3, C}

(low carb, vegetarisch)

gemischte Blattsalate mit roten Zwiebeln, getrockneten Tomaten, Oliven, Schafskäse und knusprigen Kartoffelwürfeln

Mixed salad leaves with red onions, dried tomatoes, olives, sheep cheese and crunchy potato cubes
13,00

PASTA

SPAGHETTI AGLIO OLIO ^{Y, G, A, C}

(vegetarisch auch vegan möglich)

mit Olivenöl, Knoblauch, Chili, und gehobeltem Parmesan

Tagliatelle with olive oil, garlic, chili and parmesan
9,50

mit 3 Riesengarnelen 8/12 - with 3 King Prawns 18,50
mit Hähnchenstreifen - with Chickenstrips 14,50

SPAGHETTI MIT FRUCHTIGER TOMATENSAUCE ^{Y, G, A, C}

(vegetarisch auch vegan möglich)

Tomatenwürfel, Sahne, Rucola und gehobeltem Parmesan

Spaghetti with tomato sauce, cream, rocked salad, and parmesan
9,50

mit 3 Riesengarnelen 8/12 - with 3 King Prawns 18,50
mit Hähnchenstreifen - with Chickenstrips 14,50

SCHWARZE NUDELN MIT FISCHRAGOUT ^{Y, G, A, C, D, I, B}

in Meeresfrüchtesauce

Black sepia tagliatelle with fish in crustacean sauce
19,50

RAVIOLI MIT RICOTTAFÜLLUNG (vegetarisch) ^{Y, G, A, C, I}

mit Spinat, Cherrytomaten, Salbeibutter und gehobeltem Parmesan

Ravioli filled with ricotta, with spinach, cherry tomatoes, sage butter and parmesan
13,00

SPAGHETTI MIT FRISCHEM TRÜFFEL (vegetarisch) ^{Y, G, A, C, I}

und gehobeltem Parmesan

Tagliatelle with fresh truffle and planed parmesan
23,00

Wok

WOKGEMÜSE, ^{F, AI} **(vegan)**

frisches Gemüse mit Chili, Knoblauch, Ingwer und Sojasauce gebraten mit Basmatireis
Fresh wok fried vegetables with chili, garlic, soy sauce and rice
 14,00

YAKITORI FILET SPIESSE ^{F, AI, L}

vom Angus Rind mit Sesam und Teriyaki Sauce auf Wokgemüse mit Chili, Knoblauch,
 Ingwer, Sojasauce gebraten Basamtireis
*Beef yakitori spit with sesame, teriyaki sauce, fresh wok fried vegetables with chili,
 garlic, soy sauce, honey and rice*
 21,00

CRISPY CHICKEN WOK ^{F, AI, A, C, Y}

Hähnchenbrustfilet in Pankomehl gebacken auf Wokgemüse, mit Chili, Knoblauch,
 Ingwer und Sojasauce gebraten mit Basmatireis und Teriyakisauce
*Chicken fillet fried in panko flour on fresh wok fried vegetables with chili, garlic, soy
 sauce, rice and teriyaki sauce*
 18,00

NEW DEHLI SEAFOOD CURRY ^{Y, G, F, A, F, B, D}

Lachs, Garnele und Rotbarsch mit Spitzkohl, Zucchini, Karotte und Sprossen gewürzt
 mit gelbem Curry und Kokosmilch serviert mit Basmatireis
*Salmon, king prawns and cod with cabbage, zucchini and carrots with yellow curry and
 coconut milk, served with rice*
 23,00

FISCH / SEAFOOD

LACHSSTEAK ^{I, K, C, A, F, H3, D, Y, AI} **(low carb)**

gegrillt, serviert mit Kräuterbutter, Ratatouillegemüse, und gemischten Blattsalat im
 Walnussdressing
Grilled salmon, served with herbs butter, ratatouille and mixed salad
 22,00

LOUP DE MER (WOLFSBARSCH) ^{I, K, C, A, F, H3, D, Y} **(low carb)**

im Ganzen gegrillt, serviert mit Kräuterbutter, Grillgemüse und gemischten Blattsalat im
 Walnussdressing
Grilled fish all over, served with herbs butter, grilled vegetables and mixed salad
 26,00

ROTBARSCHFILET ^{D, K, I, Y, AI, G}

auf der Haut gebraten in Dijonsensauce mit Estragon, mit Blattspinat und
 Kräuterkartöffelchen
Rosefish fillet in mustard sauce with tarragon, with spinach and herbs potatoes
 22,00

6 STK. GAMBAS 8/12 „AJILO“ IN OLIVENÖL GEBRATEN ^{I, K, C, A, F, H3, B} **(low carb)**

mit Tomaten, Zwiebeln, Oliven, Knoblauch und frischen Kräutern, serviert mit
 gemischten Blattsalaten
*King Prawns fried in olive oil with tomatoes, onion, olives, garlic and herbs, served with
 salad*
 28,00

FLEISCH

CURRYWURST ^{11, 2, 6, A}

mit handgeschnittene Pommes
 Grilled sausage with curry sauce, handmade French fries
 8,90

ARENA BURGER ^{A, I}

160g saftiges Rindfleisch rosa gebraten mit BBQ Dip, geschmorte Zwiebeln, Tomate,
 Senfgurke und Salat dazu handgeschnittene Pommes
 160g beef patty, BBQ Dip, braised onions, tomatoes, cucumber, salad, hand made
 French fries
 14,00
 + Bacon...1,00
 + Cheese...1,00
 doppelte Portion Fleisch **Double portion meat** + 4,00

FETA CHEESE BURGER ^{A, I, G, Y}

160g saftiges Rinfleisch rosa gebraten mit Tomatensalsa, Feta Käse, Olivenpaste,
 marinierte Zucchini, Paprika, Tomate und Rucola, dazu handgeschnittene Pommes
 160g beef patty, tomato salsa, feta cheese, olive paste, pickeld zucchini, tomato, rocked
 salad and handmade French fries
 15,00
 doppelte Portion Fleisch **Double portion meat** + 4,00

FKK BURGER ^{I, K, C, A, F, H3}

Als low carb Variante servieren wir unsere Burger auch ohne Brot und ohne Pommes.
 Dafür mit knackigen Blattsalaten im Arena Walnußdressing
 As low carb variant we serve our burgers without bread and without fries. But with a
 crispy leaf salad in the arena walnut dressing

Gerne servieren wir die Burger auch mit
SÜSSKARTOFFEL POMMES
 + 1,00

NEUSEELÄNDISCHES LAMMFILET ^{A, 13,}

mit einer Thymiankruste, Ratatouillegemüse und Kräuterkartöffelchen
 New Zealand Lamb fillet with thyme crust, ratatouille and herbs potatoes
 27,00

FILET VOM JUNGSCHEIN ^{13, A, Y, I, K, C, G}

mit Champignon in Kräuterrahmsauce, Blattspinat und Krokettten
 Pork fillet with mushrooms, herbs cream sauce, spinach and croquettes
 21,00

GESCHMORTE OCHSENBÄCKCHEN ^{13, Y, G, I, K}

mit kräftiger Rotweinjus und Pfifferlingen auf Spitzkohl-Kartoffel-Gemüse
 Braised beef cheeks with strong red wine jus and chanterelles on pointed cabbage and
 potato vegetables
 23,00

HÄHNCHENSCHNITZEL ^{I, Y, A, C, G, I, K, C, A, F, H3}

mit schwarzem Sesam
 in Kokosbutter gebraten, Mango-Chili-Dip, Süßkartoffel Pommes und Salat
 chicken schnitzel fried in coconut butter, mango chili dip, sweet potato fries. salad
 18,00 / 14,00

WIENER SCHNITZEL ^{Y, A, C, G, I, K, C, A, F, H3}

vom Schwein mit Preiselbeeren und Bratkartoffeln oder unsere handgeschnittene
 Pommes und gemischte Blattsalate
 Wiener porc schnitzel with cranberries, fried potatoes or handmade French fries and
 mixed salad
 16,00 / 11,50
 + Diabolosauce 2,00
 + Cognac Pfeffersauce 2,00 ^{13, Y, G, I}
 + Sauce Bearnaise 2,00 ^{Y, C, 13,}
 + Mayonnaise oder Ketchup 1,00 ^{A, C, K,}

STEAKS (Low carb)

BLACK ANGUS HÜFTSTEAK PRIME QUALITY

Aus dem Kernstück der Rinderhüfte geschnitten, fettarm und sehr zart,
auch zu empfehlen für Liebhaber eines klassischen RUMPSTEAKS
Sirloin Steak, cut from the core of the beef's hip, low in fat and very tender

200g 17,00
300g 25,00

BLACK ANGUS RIB EYE STEAK

Saftig und zart mit dem typischen Fettkern, fein marmoriert.
kräftig im Geschmack und sehr saftig
juicy and tender with the typical fat kernel, finely marbled

300g 30,00
350g 35,00

BLACK ANGUS FILETSTEAK PRIME CUT

aus dem Mittelstück geschnitten, das zarteste und beste Stück vom Rind
Beef Tenderloin cut from the middle piece

200g 28,00
300g 40,00

FILET MIGNONS

aus dem schmaleren unteren Stück geschnitten
(eignet sich auch für Liebhaber, die durchgebratenes Fleisch bevorzugen)
cut from the narrower lower piece, also suitable for lovers who prefer roast meat

2 Stk. 140g 18,00
3 Stk. 210g 26,00

auf Rucola mit gehobeltem Parmesan, Rotweinjus ^{Y, G, 13,}
+ 4,50

SURF AND TURF ^{Y, C, B, 13}

3 Stk Rinderfiletmignons 210g und 4 Stk King Prawns 8/12
mit Kräuterbutter, Sauce Bearnaise, Rucola mit Parmesan und Kräuterkartöffeln
3 pieces tenderloin mignons 210g and 3 King Prawns 8/12 with herbs butter, sauce
bearnaise, rocket salad with parmesan and herbs potatoes
39,00

ALLE STEAKS SERVIEREN WIR MIT KRÄUTERBUTTER UND COGNAC-PFEFFER-SAUCE ^{Y, 13, K, 1,}

All steaks we serve with herb butter and cognac pepper sauce

- + Handgeschnittene Pommes frites – handmade French fries - 3,50
- + Süßkartoffel Pommes - sweet potato fries - 4,50
- + Kräuterkartöffeln – herbs potatoes ^{Y-} 4,50
- + Bratkartoffeln – fried potatoes ^Y 4,50
- + Gemischte Blattsalate in Walnußdressing ^{I, K, C, A, F, H3}
mixed salad with walnut dressing - 4,50
- + Mediterranes Grillgemüse - mediterranean vegetables 4,50
- + Blattspinat in Trüffelrahm – spinach with cream an truffle ^Y 4,50
- + Sauce Bearnaise ^{Y, C, 13} 2,00
- + Mayonnaise oder Ketchup ^{Y, K, I, C,} 1,00