



Das Moving Mountains Programm der "The Tschuggen Collection" beruht auf fünf Säulen, um unseren Gästen einen gesunden Aufenthalt voller Freude zu bieten:

MOVE      PLAY   NOURISH      REST      GIVE

## Unsere Ernährungsgrundsätze

**1. Inspiriert von den Schweizer Bergen: Vollwertig, frisch, nahrhaft und saisonal.**

*Wir leben im Einklang mit der Natur, die uns umgibt, und bringen ihre Schätze in frischer, reiner und optimal zubereiteter Form mit hohem Nährwert auf Ihren Teller. Achten Sie besonders auf natürliche Produkte mit Heilwirkung, essbare Wildpflanzen und frische Zutaten der Saison aus der lokalen Umgebung.*

**2. Nach dem Stand der Wissenschaft: Wir beschäftigen uns mit den jüngsten Erkenntnissen der Ernährungsforschung.**

*Die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse bezüglich Mikrobiom und Immun-Resilienz lassen wir in unsere Wahl der Zutaten und deren Zubereitung einfließen. Die Produkte sind rein pflanzlich, enthalten vollwertigen Zucker (wie etwa Sirup von einheimischen Baumarten) und Vollkorn anstelle von raffiniertem Zucker und Weissmehl – somit ist jeder Bissen eine Wohltat für Ihre Gesundheit.*


**3. Nährstoffdichte: Kochkunst auf Pflanzenbasis.**

*Wir haben uns von der falschen Annahme täuschen lassen, dass Essen entweder schmackhaft oder gesund ist. Um die Gesundheit zu verbessern, muss Essen nicht nur nahrhaft sein, sondern auch Freude bereiten.*

**4. Gaumenfreude: Geschmack und Aromen diktieren jedes Gericht.**

*Es wird oft irrtümlich angenommen, dass Essen entweder ein Genuss oder gesund ist. Um Gesundheit und Vitalität zu fördern, muss das Essen zugleich einen köstlichen Genuss bieten.*

Moving Mountains Gerichte - bestehen aus ausgewählten, auf die Region bezogenen Zutaten und sind so nahrhaft und gesund wie schmackhaft.

Achten Sie einfach auf das Moving Mountains Symbol in unseren Menükarten: 

## MOVING MOUNTAINS BOWLS

---

<b>Carlton Power Bowl</b>	☞	36
<i>Rande   Kichererbsen   Bulgur   Granatapfel Aubergine   Sprosse   Koriander   Traditional Essig Optional mit Poulet Brust</i>		40
<b>St. Moritz Bowl</b>	☞	34
<i>Spinat   Sellerie   Edamame   Avocado   Radieschen Gerste   Petersilie   Italiendressing Optional mit Ziegenfrischkäse</i>		40
<b>Quinoa Bowl</b>	☞	34
<i>Quinoa   Nüsslisalat   Apfel   Tofu   Haselnuss   Zitronensauce Optional mit geräuchertem Schweizer Lachsfilet</i>		40

## VORSPEISEN

---

<b>Caesar Salat</b>		34
<i>Hühnchen   Romana Salat   Sardellen   Tomaten Parmesan   Speck   Knoblauch Croûtons</i>		
<b>Schweizer Nüsslisalat</b>		30
<i>Brügger Speck   Croûtons   French Dressing</i>		
<b>Burrata Caprese</b>		32
<i>Bunte Tomaten   Basilikum   Olivenöl   Balsamico Kaviar</i>		
<b>Marinierter Lostallo Lachs</b>		46
<i>Randen   Sauer Rahm   Oona Kaviar   Kräuter</i>		
<b>Simmentaler Rindertartar</b>		
<i>Kapern   Sardellen   Zwiebeln   Schnittlauch   Dijon Senf   Eigelb   Cognac   Pommes Frites   Toast</i>		
80 g		34
160 g		51

## SUPPEN

---

Minestrone Gemüsesuppe	19
<i>Saisonales Gemüse   Basilikum Pesto   Croûtons Frische Kräuter</i>	
Engadiner Gerstensuppe	22
<i>Lauch   Sellerie   Karotten   Bündner Fleisch   Schnittlauch</i>	
Sellerie & Apfelsuppe	26
<i>Meerrettich   geräucherter Lachs</i>	
Hummerbisque	36
<i>Gebratene Ricotta Gnocchi   Koriander   Cognac</i>	

## CAVIAR

---

Osetra Gold Premier Cru 100gr	510
Osetra Gold Premier Cru 50gr	260
Beluga Premier Cru 100gr	480
Beluga Premier Cru 50gr	250

Gerne servieren wir Ihnen zu unserem Kaviar

*Blinis | Eiweiss | Eigelb | Schnittlauch | Schalotten | Sauerrahm*

## OYSTERS

---

Gillardeau	per Piece	9.50
Belon	per Piece	8.50

Gerne servieren wir Ihnen zu unseren Austern

*Pumpernickel | Eigelb | Zwiebel | Zitrone | Tabasco | Essig*

## SNACKS

---

Bündner-Frites mit Perigord Trüffel	21
Bündner-Frites mit Gruyère Käse	15
Schweizer Plättli mit Aufschnitt und Käse aus der Region <i>Brügger Bündner Fleisch   Hatecke Salsiz   Parpan Rohschinken Lenzerheide Käse   Bergkäse</i>	34
Lachs Tacos mit Guacamole <i>Lachs   Gurke   Avocado   Chili   Burrata</i>	32

## SANDWICHES UND BURGER

---

Croque-Monsieur <i>Bündner Bergkäse   Gekochter Schinken   Dijon Senf   Kleiner Salat</i>	28
Carlton Club Sandwich <i>Schweizer Poulet   Speck   Salat   Ei   Tomate   Avocado Bündner-Frites</i>	42
Plant based Club Sandwich 	38
<i>Basilikumtofu   Avocado   Tomate   Salat   Bündner-Frites</i>	
Carlton Burger oder Cheeseburger <i>Simmentaler Rind   Eisbergsalat   Tomate   Zwiebeln gepickelte Gurke   Bündner-Frites</i>	43
Plant based Beyond Burger 	39
<i>Marinierte Paprika   Tomate   Salat   Zwiebeln   Guacamole Bündner-Frites</i>	

## PASTA

---

Tagliatelle		48
<i>Winter Trüffel</i>		
Paccheri		38
<i>Kirschtomatensauce   Burrata   Basilikum</i>		
Acquerello Risotto		45
<i>Safran   Ossobuco Ragout   Gremolata</i>		
Swiss Beef Ravioli	Gross	45
<i>Parmesanfondue   Steinpilze   Crunch Zwiebel</i>	Klein	35

## HAUPTGERICHTE

---

Wiener Schnitzel		54
<i>Bündner-Frites   Kräutermayonnaise   Preiselbeere</i>		
Zürcher Geschnetzeltes		62
<i>Rösti   Pilz-Rahmsauce   Gemüse</i>		
Schweizer Alpen Lachs		56
<i>Saisonales Gemüse   Beurre Blanc</i>		
Angus Rinds Tagliata BBQ		68
<i>Rucola   Marinierte Tomaten   Parmesan   Balsamico</i>		
Olma Kalbs Bratwurst		52
<i>Rösti   Zwiebelsauce</i>		

## CARLTON AFTERNOON TEA

---

(Servieren wir gerne von 13:00 Uhr bis 18:00 Uhr)

<b>Full English Carlton Afternoon Tea</b>	<b>46</b>
<i>Selektion von Sandwiches   Scones mit clotted creme Erdbeerkonfitüre   Lemon Curd   Selektion von der Patisserie Tee oder Kaffee</i>	
<i>Optional mit 10cl Louis Roederer Brut Champagner</i>	<b>59</b>
<b>Pink English Carlton Afternoon Tea</b>	<b>48</b>
<i>Selektion von Sandwiches   Scones mit clotted creme Erdbeerkonfitüre   Lemon Curd   Selektion von der Patisserie Tee oder Kaffee</i>	
<i>Optional mit 10cl Laurent Perrier Rosé Champagner</i>	<b>65</b>
<b>Carlton Kids Afternoon Tea</b>	<b>28</b>
<i>Schinken- und Käsesandwich   Scones mit Erdbeerkonfitüre Clotted creme   Selektion von der Patisserie Milchshake oder Tee oder heiße Schoggi</i>	

## DESSERT

---

<b>Kuchen des Tages</b>	<b>12</b>
<i>nach Wahl des Küchenchefs</i>	
<b>Originales italienisches Tiramisù</b>	<b>12</b>
<i>Löffelbiskuit   Mascarpone   Espresso</i>	
<b>Vanille Crème Brûlée</b>	<b>14</b>
<i>Doppelrahm   Bio Eier   Bourbon Vanille</i>	
<b>Schokolade Felchlin 70%</b>	<b>22</b>
<i>Haselnuss   Agrumen</i>	
<b>Variation von frisch geschnittenen Früchten</b> 	<b>22</b>

Herkunftsbezeichnung

*Fisch, Schalen- & Krustentiere: CH, FR*

*Rind: CH*

*Kalb: CH*

*Huhn: CH, FR*

*Brot: CH*

*Milchprodukte: CH, IT*