



Herzlich Willkommen
im historischen Gasthaus Alter Krug in Helpup,
einem der ältesten Krüge in der Region Teutoburger Wald.

Nachdem der Möller zum Vogelsange in der Bauernschaft Wellentrup 1596 wegen unerlaubten Ausschank von Bier und Branntwein eine Strafe von 20 Thalern zahlen musste, wurde ihm am 31. Juli 1596 die Genehmigung einer Krugwirtschaft erteilt.

Der „Krug Helpup“ mit dem Besitzer Johan Helpup tritt das erste Mal im Jahr 1640 auf. Eine Kopie der ersten urkundlichen Nennung hängt im Eingangsbereich unseres Hauses. Der heutige, unter Denkmalschutz stehende, Fachwerkbau wurde schließlich 1829/1830 erbaut und führt seitdem den Namen „Alter Krug“.

In der 13. und 14. Generation bemühen wir uns heute wie damals um gute Gastlichkeit in unseren liebevoll und gemütlich eingerichteten Räumlichkeiten. Es ist uns eine Verpflichtung in unserem familiär geführten Betrieb Bewährtes zu erhalten, aber auch sinnvolles Neues aufzunehmen.

Natürlich Regional!

Wir bieten Ihnen traditionelle und gehobene heimische Küche mit frischen, saisonalen Produkten, überwiegend aus der Region Teutoburger Wald. Im Vordergrund stehen ökologische Produkte und Fleisch aus artgerechter Tierhaltung mit tiergerechter Fütterung.

„HELPUK Catering“ bei Ihnen zu Hause

Gern bieten wir Ihnen die Möglichkeit an, unsere Leistung auch außerhalb unseres Kruges zu genießen. Ob Menü oder Buffet, ob bei Ihnen im Haus, im Garten oder in der Firma. Um Ihnen bei der Wahl des Menüs oder Buffets behilflich zu sein, zeigen wir Ihnen in unserer Menü- und Buffetkarte Ideen und Anregungen zur Gestaltung Ihrer Feier. Zögern Sie nicht! Sprechen Sie uns an, wir erstellen Ihnen ein individuelles Angebot.



Wir sind für Sie da

Mittwoch bis Sonntag ab 17.30 Uhr
Sonntag- Mittag
„Sonntags-Buffer“
von 11.30 Uhr bis 14.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Montag und Dienstag Ruhetag

Sie erreichen uns

Alter Krug Helpup
Barbara Rettig-Schwarzenberger
Bahnhofstraße 1
33813 Oerlinghausen
T 05202 4034
F 05202/ 5038
E-Mail: brschwarzenberger@alterkrughelpup.de
Internet: www.alterkrughelpup.de



Menü 1

„Traditionelle Lippische Bauernhochzeit“

Lauwarmer Forellensalat

Knackige Blattsalate
mit gebratenen Champignons und
lauwarm geräucherten Forellenfilets



Lippische Hochzeitssuppe

Klare Suppe
mit Gemüse, Eierstich und Pfannkuchenstreifen



Traditionell auf Platten und in Schüsseln serviert

Spießbraten vom Landschwein mit frischen Gartenkräutern und Geschmortes vom heimischen Weiderind

Gemüse der Jahreszeit
Salzkartoffeln und Krusteln



Vanilleiscreme

mit frischen Früchten

€ 29,50

Als 3- Gang- Menü mit Suppe € 22,50
Als 3- Gang- Menü mit Vorspeise € 26,50



Menü 2

„Westfälisches Genießer- Menü“

Gegrillte Streifen vom Lachsfilet

auf Blattsalaten



Westfälische Hochzeitssuppe

Rinderkraftbrühe
mit Markklößchen, Gemüse und Eierstich



Traditionell auf Platten und in Schüsseln serviert

Gespicktes Roastbeef als Mürbebraten und Kalbssahnebraten mit geschmorten Kräuterseitlingen

Gemüse der Jahreszeit
Salzkartoffeln und Spätzle



Bunte Dessertvariation

mit saisonalen Früchten

€ 39,50

Als 3- Gang- Menü mit Suppe € 33,50
Als 3- Gang- Menü mit Vorspeise € 36,50



Menü 3 „Mediterrane Landhausküche“

Auf Platten tischweise serviert

Antipasti und Tapas

Büffelmozzarella, Strauchtomaten und Basilikumviniagrette,
Piccata vom Maishähnchen auf Kräuterschmand,
mariniertes jahreszeitliches Gemüse und Blattsalate,
Ciabatta mit zweierlei Pesto



Minestrone

mit frischem Gemüse, Nudeln und Parmesan



Traditionell auf Platten und in Schüsseln serviert

Krustenbraten in Rosmarin und Knoblauch mariniert

„Brasato del Toscana“

Rindfleisch mit Wurzelgemüse in Chianti geschmort

Gemüse der Jahreszeit
Rosmarinkartoffeln und Bandnudeln



Obstsalat mit Vanilleeiscreme

und Sahne

€ 32,50

Als 3- Gang- Menü mit Suppe € 25,50
Als 3- Gang- Menü mit Vorspeise € 29,50



Menü 4 Mediterran für Genießer

Auf Platten tischweise serviert

Antipasti und Tapas

Italienischer Landschinken mit Honigmelone
Vitello Tonnato gedünstetes Kalbfleisch mit Thunfisch- Schmand
Crespelle vom Thunfisch mit roten Zwiebeln und Oliven
Garnelenspieße mit marinierter Zucchini
auf Rucola- Radiccio- Salat
Ciabatta und Pane Rustico
mit roter und grüner Pesto, marinierten Oliven und Parmesan



Toskanische Tomaten- Mascarpone- Suppe

mit gebratenem Schnippel- Schinken



Traditionell auf Platten und in Schüsseln serviert

Gegrilltes Hähnchenbrustfilet mit Rucola- Pesto

Scaloppine vom Schweinefilet mit Salbeisauce

Gemüse der Jahreszeit
Rosmarinkartoffeln und Bandnudeln



Bunte Dessertvariation

mit saisonalen Früchten

€ 39,50

Als 3- Gang- Menü mit Suppe € 32,50
Als 3- Gang- Menü mit Vorspeise € 36,50



Buffet 1 „Heimisch rustikale Landhausküche“

Vorspeisen

Hähnchenunterschenkel
im Ofen gebacken

Kräuter- Hackbällchen
mit Estragon- Senf- Sauce

Kleine Schweineschnitzel
mit Zitronenspalten

Heringssalat mit buntem Gemüse
und Essig- Öl- Dressing

Salatbuffet

Blattsalate, Rohkostsalate und mariniertes Gemüse

Rustikale Brotauswahl
mit Butter, Schmalz und Frischkäse

Hauptgerichte

Spießbraten vom Schweinenacken
mit geschmolzenen Zwiebeln

Rinderbraten in Spätburgundersauce
mit feinem Wurzelgemüse geschmort

Frisches Gemüse
der Jahreszeit

Kartoffelgratin
und
Schwenkkartoffeln

Dessert

Schichtquark mit Früchten
und geröstetem Pumpernickel

Dinkelgrieß- Flammerie
mit Apfelgrütze

€ 21,90 pro Person



Buffet 2 „Westfälisch Genießen“

Vorspeisen

Kräuterpfannkuchen
mit Lachs- Schmand gefüllt

Ganze Lachsseite im Ofen gebacken
mit Honig- Senf- Dill- Sauce

Tafelspitz
mit Gemüsevinaigrette

Gefüllte Poularde
auf grüner Sauce

Schweinemedallions
fein garniert

Mariniertes Gemüse
und bunte Blattsalate der Saison
mit sahnig- süßem Zitronendressing und Vinaigrette

Helles und dunkles Stangenbrot
mit Salz- Butter und Kräuterschmand

Hauptgerichte

Schweineschulterbraten
mit Knoblauch- Rosmarin- Marinade

Mürbebraten vom Rinder- Roastbeef
mit Speck gespickt

Frische Pilze
in Kräuter- Rahmsauce

Frisches Gemüse
der Jahreszeit

Kartoffelgratin, gebackene Kartoffelspalten
und Spätzle

Dessert

Schokoladenmousse
mit Beerenfrüchten

Welfenspeise
mit Mandel- Krokant

€ 32,90 pro Person



Buffet 3 „Mediterrane Landhausküche“

Vorspeisen

Toskanische Kräuterhackbällchen
in Tomaten- Knoblauch- Salsa

Tomaten- Mozzarella- Salat
mit Basilikumvinaigrette

Hähnchen- Piccata
auf Kräuterschmand

Pastasalat
mit schwarzen und grünen Oliven, Zucchini, Paprika
und Rucola

In weißem Balsamico und Olivenöl
mariniertes Gemüse

Ciabatta
mit roter und grüner Pesto

Hauptgerichte

Pastafanne mit Pilzen,
getrockneten Tomaten, Schafskäse und Rucola
und

Pastafanne mit Filetspitzen,
sahniger Pesto, Rucola und Kirschtomaten

Dessert

Panna Cotta
mit Beerenfrüchten

Limonen-Joghurtterrine
mit frischem Obst

€ 22,90 pro Person



Buffet 4 Mediterran für Genießer

Büffel- Mozzarella und Strauchtomaten
mit frischem Basilikum, Olivenöl und Balsamico

Italienischer Landschinken
mit Honigmelone

Vitello Tonnato
gedünstetes Kalbfleisch mit Thunfisch- Schmand

Crespelle vom Thunfisch
mit roten Zwiebeln und Oliven

Garnelenspieße auf marinierter Zucchini
mit Knoblauchdip

Rucola- Radiccio- Salat
Mit Pinienkernen, Tomaten und Balsamico- Vinaigrette

Ciabatta und Pane Rustico
mit roter und grüner Pesto, marinierten Oliven und Parmesan

Hauptgerichte

Saltim Bocca vom Hähnchenbrustfilet
mit Salbei und Landschinken

Scaloppine vom Schweinefilet
mit Rucola- Pesto und geschmorten Kirschtomaten
auf mediterranem Schmortgemüse

Waldpilz- Lasagne
mit frischem Lauch und Kräutersahne

Kartoffel- Lauch- Gratin
mit Mozzarella

Rosmarin- Kartoffeln
mit grobem Meersalz und Knoblauch gebacken

Dessert

Tiramisu

Obstsalat
mit frischer Minze

€ 29,50 pro Person



Buffet 5 „Ländliches Grillbuffet“

Kalte Speisen

Gemischte Blattsalate

mit Tomaten, Gurken, Kidneybohnen, Mais und Schinkenstreifen
Viniagrette und sahnig- süßes Zitronendressing

Tomaten- Mozzarella- Salat

mit Basilikumvinaigrette

Kartoffel- Gurkensalat

und lauwarmer Kartoffelsalat

mariniertes Gemüse

und angemachte Salate

Rustikale Brotauswahl

mit Salzbutter und Kräuterfrischkäse

Warme Speisen

Bratwürstchen, Schweinenackensteaks und Hähnchenbrustfilet

in verschiedenen würzigen und feinen Marinaden
frisch vom Grill

gebackene Kartoffelspalten

mit Kräuterschmand

Nachspeisen

Rote Grütze

mit Vanillesauce

Schichtquark

mit Früchten

€ 22,50



Buffet 6 Feinschmecker- Grillbuffet

Kalte Speisen

Penne- Nudelsalat

mit Waldpilzen, getrockneten Tomaten und Rauke

Piccata von der Maispoularde

auf Basilikumschmandt

Vitello Tonnato

gedünstetes Kalbfleisch mit Thunfisch- Schmand

Luftgetrockneter Sauerländer Gourmetschinken

mit Honigmelone

Gemischte Blattsalate

mit Tomaten, Gurken, Kidneybohnen, Mais und Schinkenstreifen,
Viniagrette und sahnig- süßes Zitronendressing

Mariniertes Gemüse und Salate

mit verschiedenen Saucen

Brotauswahl

Mit Pesto, Olivenöl und Parmesan

Warme Speisen

Schweinefilet- Spieße

in Rosmarin- Knoblauch- Marinade

Rinderhüftsteaks

mit schwarzem Pfeffer und grobem Meersalz

Hähnchenbrustfilet

in süß- scharfer Thai- Sauce

Garnelenspieße

mit Knoblauch- Kräuteröl

Kartoffelgratin und gebackene Kartoffelspalten

mit Kräuterschmand

Nachspeisen

Schokoladenpudding

mit Vanillesahne

Panna Cotta

mit frischem Obstsalat

€ 34,50



Imbiss oder zur Mitternacht

Alle genannten Preise verstehen sich je Liter Suppe oder Eintopf und beinhalten einen Brotkorb mit hellen und dunklen Brotsorten. Als Begleitung zu einem Buffet kalkulieren wir ca. 0,2 l, als Mitternachtsimbiss ca. 0,3 l und als Suppenbuffet ca. 0,5 l Suppe je Person.

Rinderkraftbrühe

mit Gemüse, Nudeln und Eierstich

€ 8,90

Großmutter's Hühnersuppentopf

mit viel Gemüse, Hühnerfleisch und frischen Gartenkräutern

€ 8,90

„Blind- Hühnchen“

Schnippelbohneintopf
mit frischer Birne und Schinkenspeck

€ 8,90

Kesselgulasch

mit Kartoffeln, Erbsen und Möhrchen

€ 9,80

Käse- Lauchsuppe

mit Hackfleisch

€ 9,80

Fränkische Mostsuppe

mit Bauernbroteroutons

€ 9,80



Herzhaftes

Canapés

Gemischt belegt mit
luftgetrocknetem Knochenschinken, Kochschinken, Lippischer Stracke,
französischem Camembert und holländischen Gouda

à Stück ab € 2,20

Currywurst- Ragout

mit Reihenbrötchen

à Person € 3,80

Käse

Käseigel von jungem Gouda

mit mundgerecht geschnittenem heimischen Obst

€ 3,00

„Handkäs mit Musik“

in Zwiebelmarinade eingelegter Sauermilchkäse

€ 3,00

Obatzter

mit Paprika, Obstler und
Zwiebeln angemachter Camembert

€ 3,00

Käsebretter

Rustikales Käsebrett

mit mittelaltem Gouda, Camembert oder Brie, und Munster
süß und herzhaft dekoriert

€ 5,50

Mediterrane Käsespezialitäten

Gorgonzola, Manchego und Parmesan
mit Feigensenf und frischem Obst

€ 7,50