

Herzlich Willkommen beim Heinrich der achte in Kiel



Heinrich der Achte war der zweite Herrscher des Hauses Tudor, das mit der Eheschließung zwischen seinem Vater Heinrich VII. und seiner Mutter Elizabeth of York das Ende der englischen Rosenkriege herbeigeführt hatte. Nach dem plötzlichen Tod seines älteren Bruders Arthur im Jahre 1502 wurde der zehnjährige Heinrich unerwartet Thronerbe. Seine Thronbesteigung am 21. April 1509 war in England die erste friedliche seit beinahe 100 Jahren und wurde von der Bevölkerung euphorisch gefeiert.

Wir freuen uns, Sie als Gast in unserem Hause begrüßen zu dürfen.

Stets sind wir bemüht, Ihnen durch freundlichen und schnellen Service, durch ein reichhaltiges Angebot an Speisen und Getränken und nicht zuletzt durch die gemütliche Atmosphäre unseres Hauses, ein paar schöne Stunden zu bereiten.

Alle Speisen werden von uns stets mit Qualitätsware frisch zubereitet.

Bitte betrachten Sie unsere Speisekarte nur als Anregung. Sollten Sie spezielle Wünsche nicht in unserem Programm vorfinden, so sprechen Sie uns bitte an. Wir sind bemüht auch Ihre Sonderwünsche zu erfüllen.

Für besondere Anlässe wie z.B. Hochzeiten, Taufen, Geburtstage, Konfirmationen, Kommunionen und Besuche, oder andere Anlässe stehen Ihnen unsere Räume zur Verfügung.

Für Ihren Besuche möchten wir uns bei Ihnen bedanken und würden uns freuen, Sie bald wieder bei uns begrüßen zu dürfen.

Ihr Team vom
„Heinrich der Achte“ in Kiel

Gerne überreichen wir Ihnen unsere „Außer Haus Karte“

Besuchen Sie uns auf unserer Webseite
www.heinrichderachte.de





Suppen

Französische Zwiebelsuppe
mit Gouda gratiniert

5,40 €

Tomatensuppe 3*
mit frischem Basilikum und einer Sahnehaube

5,60 €

Geflügel-Currysuppe „Indian Style“
mit Zitroengras und einem Putenspieß

6,40 €

Vorspeisen & Anti Pasti

Hausgemachtes Brot
mit Dip

4,20 €

Tortilla-Chips
Mit Gouda-Käse überbacken

5,80 €

Bruschetta 3,8*
mit Tomatenwürfeln, Parmesan, Knoblauch, Olivenöl und Rucola

5,80 €

Mozzarella 3,8*
mit sonnengereiften Tomatenstreifen, Oliven 3* und buntem Pfeffer

7,60 €

Schafskäse
eingelegt mit frischen Kräutern und Salatgarnitur

7,60 €

Anti Pasti
eine Auswahl von verschiedenen Gemüsesorten
serviert mit hausgemachtem Brot und Aioli

klein 6,40 €

wahlweise servieren wir die Anti Pasti warm oder kalt

groß 9,60 €

Zu allen unseren Vorspeisen servieren wir hausgemachtes Brot!



Salate

Großer gemischter Salatteller

verschiedene Blattsalate der Saison mit Tomaten, Gurke, Paprika, Karotten und roter Zwiebel

7,90 €

Kleiner gemischter Salatteller

6,60 €

Caesar Salad

knackiger Römersalat mit gehobeltem Parmesan und Kirschtomaten, mariniert mit original Caesar Dressing

9,60 €

Rucolasalat

mit Tomaten, Pinienkernen und frisch gehobeltem Parmesan

10,40 €

Toppings:

Hirtenkäse mit Oliven ³ und Ei

zzgl. 3,20 €

Thunfisch mit Ei, Peperoni ³ und roten Zwiebeln

zzgl. 3,60 €

Gebratene Putenbruststreifen

zzgl. 3,20 €

Gebratene Rindfleischstreifen

zzgl. 5,60 €

Gebratene Scampi

zzgl. 5,20 €

Gebratenes Lachsfilet

zzgl. 6,20 €

Gebratene Champignons

zzgl. 2,20 €

Dressing:

Hausdressing

Frenchdressing

Joghurt-Orange-Dressing

Essig und Öl

(Aceto Balsamico Modena und Olivenöl)

Zu allen Salaten reichen wir Ihnen hausgemachtes Brot!

Heinrich der achte in Kiel



Fleischgerichte

Gebratenes Putenbrustfilet **14,80 €**
mit gemischtem Gemüse der Saison und Sauce Hollandaise ^{3,8*}
gratiniert mit Herzoginkartoffeln

Schweinefilet-Medaillons **15,60 €**
auf einer Rotweinsauce mit Mandelbroccoli und Kartoffelgratin ^{3,8*}

Heinrich der VIII-Teller **18,90 €**
drei Medaillons von Pute, Schwein und Rind mit knackigem
Pfannengemüse, Sauce Hollandaise ^{3,8*}, Champignons in Rahm
und Bratkartoffeln

Heinrich der VIII-Kartoffelpfanne **15,60 €**
gebratene Putenstreifen, gemischtes Gemüse und Pellkartoffeln
mit Käse überbacken, in einer Eisenpfanne serviert

Zwiebelrostbraten von der Rinderhüfte **17,80 €**
Rinderhüftsteak auf einer Rotweinsauce mit Bratkartoffeln

Wir bieten wechselnde Steakgerichte an.

Fragen Sie bitte unser Servicepersonal nach Empfehlungen.

Heinrich der achte in Kiel



Schnitzelgerichte

*Panierte Schnitzel (wahlweise vom Schwein oder Pute)
mit knackiger Salatbeilage*

Wiener Schnitzel Zitronengarnitur, Kapern und Sardellen	14,60 €
Original Wiener Schnitzel vom Kalb mit Zitronengarnitur	16,90 €
Jäger Schnitzel mit einer Champignonrahmsauce	14,40 €
Holsteiner Schnitzel mit einem Spiegelei	14,60 €
Curry Schnitzel mit Curry-Früchte-Rahm	14,80 €
Holländisches Schnitzel mit Broccoli und Sauce Hollandaise 3,8* gratiniert	14,60 €
Toskana Schnitzel mit Tomaten und Mozzarella 3,8* gratiniert	14,90 €

dazu Beilage nach Wahl: Steak House Fries, Süßkartoffel-Pommes,
Bratkartoffeln oder Reis

Heinrich der achte in Kiel



Nudelgerichte

wählen Sie Spaghetti, Penne oder Tagliatelle

Napolitana Tomatensauce	7,40 €
Arrabiata Tomatensauce mit Oliven ^{3*} und Peperoni ^{3*} (scharf)	9,60 €
Carbonara mit Ei und frischen Kräutern in einer Schinkensahnesauce	11,20
Bologna Tomaten-Hackfleischsauce	9,80 €
Gorgonzola in einer Gorgonzolasahnesauce mit Cherrytomaten	11,20
Curry gebratene Putenstreifen und Cherrytomaten in einer Currysahnesauce	12,40 €
Garnelen Tigergarnelen in Olivenöl gebraten mit Gemüsestreifen und frischem Knoblauch	13,90 €

zu allen Gerichten reichen wir Ihnen auf Wunsch

frisch gehobelten Parmesan 2,00 €

* Zusatzstoffe siehe letzte Seite!



Fischgerichte

Zanderfilet

auf der Haut gebraten, mit einer Dill-Weißweinsauce,
auf Blattspinat und Butterkartoffeln

14,80 €

Gebratenes Lachsfilet

auf Lauchgemüse mit Tomatenreis

15,90 €

Fischteller „Heinrich der VIII“

drei verschiedenen Filets von Edelfischen mit Scampi,
einer gegrillten Tomate, Sauce Hollandaise ^{3,8*} und Rosmarinkartoffeln

17,90 €

Tiger Garnelen

in Parmesanmantel auf Kräuter-Spaghetti

14,40 €

Ofenkartoffeln

Gebackene Kartoffel

mit einer knackigen Salatbeilage und Sour Cream

8,60 €

wahlweise mit:

Spinat und Hirtenkäse

10,80 €

gebratenen Putenstreifen

10,60 €

gebratenem Lachsfilet

12,80 €

Garnelen

13,80 €

Heinrich der achte in Kiel



Kartoffelgratins

Kartoffelgratin ^{8*} mit Gouda 1· überbacken	9,80 €
Tomate Mozzarella mit sonnengereiften Tomatenscheiben und Mozzarella 3,8* überbacken	11,60 €
Hirtenkäse mit Spinat und Hirtenkäse überbacken	12,60 €
Gorgonzola mit Spinat und Gorgonzola überbacken	12,90 €
Gemüse mit Gemüse und Sauce Hollandaise 3,8* überbacken	11,80 €
Pute mit Putenbruststreifen und Gouda überbacken	12,60 €
Lachs mit gebratenem Lachs, Spinat und Mozzarella 3,8*	14,80 €

Heinrich der achte in Kiel



Desserts

Hausgemachter Apfelstrudel

der Klassiker aus Tirol mit Vanilleeis 3,8€, Vanillesauce 1€ und Sahne

7,20 €

Hausgemachtes Tiramisu

6,80 €

Original belgische Waffeln

mit Schlagsahne, frischem Obst und Puderzucker

7,40 €

Der „Heinrich der Achte“ Eisbecher !

mit den Sorten Erdbeere, Vanille, Schokolade
und Walnuss, mit Erdbeer- oder Schokoladensauce

6,80 €

Eiscreme

in den Sorten Erdbeere, Vanille, Schokolade, Walnuss und Stracciatella
je Kugel

1,60 €

Schlagsahne

0,80 €



Alkoholfreie Getränke

Mineralwasser	Fl. 0,2l	2,80 €
<i>St. Michaelis</i> , medium oder still	Fl. 0,75l	5,90 €
Selter	0,2l	2,60 €
Sophie Charlotte	0,4l	3,80 €
Coca Cola ^{1,3,9*} , Coca Cola Zero ^{1,3,9,11,12*} , Fanta ^{1,3*} , Sprite oder Spezi ^{1,3,9*}	0,2l	2,80 €
	0,4l	3,90 €
Red Bull	0,33l	3,80 €
Squashwasser ^{3,10*}	0,2l	2,80 €
	0,4l	3,90 €
Schweppes	0,2l	2,80 €
Bitter Lemon ^{3,10*} , Ginger Ale ^{1,3*} , Tonic Water ^{3,10*}	0,4l	3,90 €
Bionade	Fl. 0,33l	3,80 €
Holunder, Kräuter, Naturtrübe Zitrone oder Ingwer-Orange		
VIO Bio LIMO	Fl. 0,3l	3,40 €
Limette-Gurke		
(ohne Konservierungsstoffe, Obst aus biologischem Anbau)		
VIO Schorle	Fl. 0,3l	3,40 €
Bio Apfel naturtrüb, Rhabarber, Johannisbeere		
Granini Säfte	0,2l	2,90 €
Ananas, Apfel, Banane, Cranberry, Kirsche, Maracuja, Orange, Schwarze Johannisbeere, Rhabarber, Tomate	0,4l	4,60 €
Saftschorlen	0,2l	2,60 €
Jeder Saft ist auch als Schorle erhältlich	0,4l	4,10 €
Fassbrause	Fl. 0,33l	3,40 €
Vitamalz	Fl. 0,33l	3,40 €

Heinrich der achte in Kiel



Heiße Getränke

mit Dallmayr Tee Pyramiden zum Geschmackserlebnis

Darjeeling First Flush

Glas 3,60 €

Der edelste aller schwarzen Tees stammt von den Südhängen des Himalaya. Sein zart duftendes, feinblumiges Aroma erinnert an Maiglöckchen.

Assam BIO

Fein abgestimmter Assam. Schmeckt typisch ostfriesisch: kräftig und würzig. In der Tasse zeigt er sich leuchtend dunkelbraun.

Japan Sencha BIO

Grüner japanischer Sencha mit zart-herbem Geschmack, abgerundet durch eine leichte Süße. In der Tasse hat er eine leuchtend hellgelbe Farbe.

Ginseng-Ingwer BIO

Eine fein ausbalancierte, raffinierte Grünteemischung. Ingwerstücke, Tulsikraut, Kardamom, rosa Pfeffer und Ginsengwurzel geben diesem Tee eine würzig-anregende Note.

Rooibos Vanilla BIO

Südafrikanischer Rotbusch, schmeckt mild, weich und leicht süß, kupferrote Tassenfarbe.

Pfefferminze BIO

Schmeckt angenehm würzig, anfangs erwärmend, dann auffallend kühlend.

Garten der Provence BIO

In dieser Kräuterteemischung geht Lavendel eine traumhaft frische Verbindung mit Minze und Verbenenkraut ein.

Waldbeere

Sommerlich leichte Fruchtsensation mit Waldbeeren-Aroma. Brombeerblätter verleihen dem Tee eine natürliche Süße.

Tasse Kaffee	1,90 €
Becher Kaffee	3,20 €
Milchkaffee	3,80 €
Espresso	1,90 €
Doppelter Espresso	3,20 €
Latte Macchiato	3,60 €
Chociatto	3,80 €
Cappuccino	2,90 €
Heiße Schokolade mit Sahne	3,40 €
Lumumba, heiße Schokolade mit Rum & Sahne	3,80 €
Heiße Zitrone	2,90 €

Sirup -Amaretto, Vanille, Kokos, Karamell, Mandel

0,30 €

* Zusatzstoffe siehe letzte Seite!

Heinrich der achte in Kiel



Bier vom Fass

Carlsberg Pilsener	0,3l	3,40 €
Premium Pilsener, weltweit geschätzt	0,5l	4,50 €
Lübzer Pils	0,3l	3,40 €
aus Mecklenburg-Vorpommern mild und zugleich würzig	0,5l	4,50 €
Budweiser Budvar	0,3l	3,50 €
Dunkles, einzigartiges Lagerbier mit sanfter Karamellnote und einer vollmundigen Würze	0,5l	4,60 €
Duckstein	0,3l	3,50 €
Obergärige Altbier Spezialität	0,5l	4,60 €
Alsterwasser	0,3l	3,40 €
	0,5l	4,50 €

Flaschenbiere

Berliner Weisse	0,33l	3,60 €
Waldmeister oder Himbeere ein obergäriges Schankbier aus Gersten- und Weizenmalz		
Carlsberg Pilsener	0,33l	3,60 €
Erdinger Hefeweizen	0,5l	4,60 €
Hell, Dunkel, Kristallklar		
Erdinger Hefeweizen alkoholfrei	0,5l	4,60 €
Erdinger Zitrone, Grapefruit Alkoholfrei	0,33l	3,60 €
rein natürliche Zutaten ohne Stabilisatoren und künstliche Zusätze		
Holsten alkoholfrei	0,33l	3,60 €
Desperados	0,33l	3,60 €
Sommersby Apple Cider	0,33l	3,60 €



Unsere Weißweinempfehlungen

Soave DOC

(Italien), Weingut St. Barthelmeh

Beeindruckende Harmonie von eleganter Mineralität und spritziger Säure, tolle saftige Länge.

0,2l 5,80 €
0,5l 14,20 €

Radio Boca Verdejo trocken

Spanien, Bodegas Hijos de Alberto

Frisch und saftig mit Bouquet von Blüten, Äpfeln, tropischen Früchten. Am Gaumen erfrischend, mit mineralischer Eleganz und überraschender Fülle.

0,2l 5,80 €
0,5l 14,20 €
0,75l 20,60 €

Grauburgunder

Weingut Weedenborn, Rheinhessen (Deutschland)

Ein eleganter Burgunder – harmonisch, rund, fruchtig und unkompliziert. Aromen von Nüssen und Aprikosen.

0,2l 5,90 €
0,5l 14,20 €
1l 22,80 €

Ilfelder Rappen Riesling mit Kerner QbA halbtrocken

(Deutschland) / Württemberg / Felsengartenkellerei Besigheim eG

Ein wahrer Gaumenzauber, dabei zart und leicht, verführerisch duftend nach Birne, Heu und Apfel, die Balance von Riesling und Kerner in Perfektion.

0,2l 5,90 €
0,5l 14,20 €
1l 22,60 €

Weedenbornhof Sauvignon Blanc

Weingut Weedenbornhof, Rheinhessen(Deutschland) trocken

Eine feine Nase mit der typischen Sauvignon Blanc-Art: Stachelbeere, Holunder, Grapefruit. Genießen Sie die knackig frische Primärfrucht und die jugendliche Spritzigkeit.

0,2l 5,90 €
0,5l 13,80 €
0,75l 19,90 €

Chardonnay

(Italien), Cantina Colli Vicentini, trocken

Feine, elegante Nase, dezente Duftnoten nach Wiesenblumen und gelben Früchten, vollmundig und weich, schöne Balance.

0,2l 5,90 €
0,5l 14,20 €
0,75l 19,90 €



Unsere Rosé & Secco Empfehlung

Mesta Tempranillo Rosé BIO

Rebsorte: 100% Tempranillo,

0,2l **5,60 €**

Bodegas y Vinedos / Fontana, (Spanien)

0,5l **13,60 €**

Die Bodegas Fontana kelterte diesen spritzigen BIO-Rosé aus der Rebsorte Tempranillo. Er duftet anregend nach roten Beeren und birgt florale Noten.

0,75l **18,40 €**

Spätburgunder Weißherbst

Baden-Kaiserstuhl, Graf von Kageneck, halbtrocken

0,2l **5,60 €**

Duft von roten Beeren, besonders Erdbeeren, fruchtig, mit elegant verhaltener Süße und feine Säure

0,5l **14,40 €**

1,0l **19,80 €**

Scavi & Ray Prosecco

(Italien), Scavi & Ray

0,2l **5,90 €**

Fruchtig, spritzig und fein, mit einem Hauch von Birne und Apfel

0,75l **18,40 €**



Unsere Rotweinempfehlungen

Villa Rocca Merlot

(Italien) trocken

Dieser Merlot ist samtig, weich und trocken. Der fruchtige Charakter der Merlot-Traube ist deutlich zu schmecken.

0,2l	5,90 €
0,5l	14,80 €
1,0l	20,20 €

Radio Boca Tempranillo

(Spanien), Bodegas Hijos de Alberto, trocken

Noten von reifen Pflaumen und Kirschen, dazu Aromen von Zimt und Vanille, am Gaumen weich und vollmundig.

0,2l	5,80 €
0,5l	14,60 €
0,75l	19,40 €

Mesta Seleccion BIO

Rebsorte: Tempranillo 85%, Syrah 15%, trocken

Fruchtbetonte Aromen mit Note von Eiche, Karamell und Vanille. Am Gaumen saftig, elegant und komplex. Reife Tannine. Ein ausgewogener Wein mit einem breiten Geschmackserlebnis.

0,2l	6,20 €
0,5l	14,90 €
0,75l	20,60 €

Doppio Passo Primitivo

(Italien), Cantine Volpi, trocken

Konzentrierte Aromen, sanfte Tannine und eine feine, köstliche Fruchtsüße, cremige Schokonote.

0,2l	5,90 €
0,5l	14,40 €
0,75l	19,60 €

Terree di Montelusa Nero d'Avola

(Sizilien), Casa Vinicola Calatrasi, trocken

Satte Farbe, nuancenreiche, üppige Nase von reifer Frucht mit viel Kirsche und würziger Holznote, am Gaumen stoffig, dicht und samtig, typisch sizilianisch.

0,2l	5,90 €
0,5l	14,60 €
0,75l	19,80 €

Gau-Heppenheimer BIO

(Rheinhessen), Weingut Gutavshof, halbtrocken

Fruchtiges Bouquet von Schattenmorellen, Himbeeren und schwarzer Johannisbeere. Am Gaumen weich, rund, lecker süffig.

0,2l	5,90 €
0,5l	14,60 €
1,0l	19,80 €



Spirituosen Aperitif

Martini Rosso, Bianco, oder D'Oro	4cl	3,50 €
Aperol Spritz	5cl	5,60 €

Liköre

Baileys Irish Cream	2cl	2,60 €
Amaretto Romanza	2cl	2,60 €
Sambuca	2cl	2,60 €

Als Shooter 2cl oder Longdrink 4cl + Softdrink

Gordons Gin	2cl	2,60 €
Absolut Wodka	2cl	2,60 €
Sierra Tequila	2cl	2,60 €
Havana Club Rum, 3 Jahre	2cl	2,90 €
Jack Daniels Tennessee Whiskey	2cl	3,50 €
Jim Beam Bourbon Whiskey	2cl	3,20 €
Old Pascas Jamaica Rum 73%	2cl	3,40 €
Southern Comfort	2cl	3,40 €

Digestif

	2cl	
Linie Aquavit		2,60 €
Malteser Aquavit		2,60 €
Jubiläums Aquavit		2,60 €
Ramazzotti		3,00 €
Fernet Branca		3,00 €
Grappa		3,00 €
Jägermeister		2,80 €
Ouzo 12		2,60 €
Remy Martin VSOP Cognac		4,20 €
Averna		3,20 €
Obstbrand		3,20 €



Cocktails

Caipirinha

5,60 €

Brasilianischer Klassiker, erfrischend und gehaltvoll
Cachaca, Limetten, Brauner Rohrzucker, Lime Juice

Cuba Libre

5,60 €

Kubanischer Rum
Mit dem beliebtesten Softdrink der Welt, abgerundet mit dem
Geschmack frischer Limetten
Havana Club 3 Jahre, Coca Cola ^{1,3,9*}, Limette

Pina Colada

5,60 €

Fruchtig-süßer Sahnecocktail – die originale Colada
Havana Club 3 Jahre, Sahne, Ananassaft, Kokossirup

Tequila Sunrise

5,60 €

Die beliebteste Longdrinkvariante mit Tequila, in der Optik
eines Sonnenaufgangs in der Wüste
Sierra Tequila, Zitrone, Orangensaft, Grenadine ^{1,2,3*}

Mojito

5,60 €

Die schönste Art weißen Rum zu trinken, nicht nur an
karibischen Stränden – auf Wunsch auch nach kubanischer
Originalrezeptur mit weißem Zucker
Havana Club 3 Jahre, frische Minze, brauner Zucker, Limette, Sodawasser



Cocktails

Baileys Colada

5,60 €

Die Cremige unter den Coladas
Baileys, Kokossirup, Sahne und Ananassaft

Strawberry Colada

5,60 €

Cremig- fruchtiger Geschmack wie ein Urlaub in der Südsee.
Weißer Rum, Ananassaft, Zitronensaft, Erdbeersirup, Kokossirup und Sahne

Cosmopolitan

5,60 €

Bekannt nicht zuletzt aus der Fernsehserie „Sex and the City“,
beliebter Drink in New Yorker Szenebars
Absolut Wodka, Triple Sec, Limettensaft, Cranberrysaft

Long Island Icetea

8,90 €

Nichts für Anfänger! Cocktailklassiker mit hohem Alkoholgehalt.
Havana Club 3 Jahre, Absolut Wodka, Gordons Gin, Sierra Tequila,
Triple Sec, Zitrone, Coca Cola ^{1,3,9*}, Orangensaft

Burning Zombie

8,90 €

Brennend serviert ist dieser Drink auch optisch ein Highlight!
Havana Club 3 Jahre, Meyers Rum, Old Pascas Rum 73% Vol.,
Apricot Brandy, Ananassaft, Limette

Sex on the Beach

8,90 €

Ein fruchtiger, exotischer Klassiker
Wodka, Pepino Peach, Zitronensaft, Orangensaft und Grenadine ^{1,2,3*}



Alkoholfreie Cocktails

Ipanema

Limetten, Maracujasaft, Ginger Ale ^{1,3*}, Rohrzucker

5,20 €

Pink Dune

Ananassaft, Sahne, Grenadine ^{1,2,3*}

5,20 €

Caribbean Sunrise

Orangensaft, Maracujasaft, Limette, Grenadine ^{1,2,3*}

5,20 €

Shooting Star

Zitronensaft, Maracujasaft, Grapefruitsaft, Erdbeersirup

5,20 €

Tropical Heat

Orangensaft, Maracujasaft, Ananassaft, Zitronensaft

5,20 €

Virgin Colada

Sahne, Kokossirup, Ananassaft

5,20 €

Virgin Strawberry Colada

Sahne, Erdbeersirup, Kokossirup, Ananassaft

5,20 €

Gerne bereiten wir Ihnen auch andere Cocktails zu, sofern wir die Zutaten im Hause haben

Sprechen Sie einfach das Team vom „Heinrich der Achte“ an!



Inhaltsstoffe:

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoffen, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt, 7) mit Phosphat, 8) mit Milcheiweiß, 9) Koffeinhaltig, 10) Chininhaltig, 11) mit Süßungsmittel, 12) enthält eine Phenylalaninquelle, 13) gewachst, 14) mit Taurin