

## Königsforst, Wahner Heide, L'Osteria Troisdorf

2022-03-23 21:34 (Kommentare: 0)

Nummer 2 wurde angeschafft, um mehr Touren durch das Gebiet Königsforst / Wahner Heide fahren zu können. Das ging zwar auch mit dem Trekkingrad, aber das ist eben nicht so geeignet für Wald- und Splitboden bzw. sandige Passagen.  
Das eMTB schon deutlich eher ...

Geplant war eine Tour durch [Königsforst](#) / [Wahner Heide](#), ein Abstecher zur [L'Osteria Troisdorf](#) und wieder zurück zum Parkplatz.  
Gesagt, getan!

Wieder einmal ging es - wie eigentlich immer - darum, möglichst wenig Akkuleistung zu verbrauchen. Eigenleistung steht im Vordergrund. Nicht, dass die ~10 Cent für eine Vollauffüllung des Akkus zu viel Geld wären: es geht darum selbst aktiv zu sein und die Unterstützung nur dann abzurufen, wenn es "notwendig" ist.

Notwendig: weiter fahren ohne absteigen oder schieben oder wenn die Luft mal gerade etwas knapper wird. Klar, ging alles auch ohne Motor, aber lieber überhaupt mit Motor fahren als gar nicht ohne. Das Prinzip hat sich für mich bewährt und ich fahre mit Pedelec deutlich mehr (bzw. überhaupt), vor allem auch Strecken und Distanzen, die ich sonst nie gefahren wäre.

Der Gesundheit tut das gut, der Umwelt auch, denn jede Pedelectour ist automatisch schon keine Motorradtour mehr.

Ein geplantes Ziel war jedoch die L'Osteria in Troisdorf. Das waren nur ~10 km Umweg von der Tour für das Mittagessen. Und eigentlich gibt es nur zwei Restaurants, aus denen ich Pizza esse, die L'Osteria ist eine davon. Und wenn schon, denn schon: zwei Pizzen sollten es werden, denn dank Corona war es schon eine Ewigkeit her, dass ich Pizza gegessen hatte. Außerdem war ich ja mit dem Pedelec unterwegs und konnte einige der Kalorien direkt wieder abtrainieren.

Da die Pizzen in der L'Osteria sehr groß sind, kann man den Belag halb/halb bestellen: eine Seite mit diesem Belag, die andere Seite anders. Die erste Bestellung ging dann auch raus, dazu wieder ein alkoholfreies Hefe-Weizen. Die Frage, ob ich eine Vorspeise möchte, verneinte ich, da ich lieber zwei Pizzen bestellen wollte, was die Bedienung zu einem Lächeln veranlasste (ZWEI Pizzen!?).

Nun, nach der ersten bestellte ich also die zweite (bei einer anderen Bedienung). Kurze Zeit später kam diese wieder und fragte "zum Mitnehmen oder hier essen" (frei nach dem Motto: du hattest hier doch schon eine, die zweite ist bestimmt für zu Hause?). Nö. nö. "Hier essen". Kurze Zeit später kam die zweite Bedienung wieder und meinte "die Chefin hat gesagt, dass wenn sie die zweite auch Essen, geht der Nachtisch aufs Haus!" Prima, die haben nämlich eine tolle Panna Cotta!

Während ich die zweite Pizza verspeiste, kam die erste Bedienung wieder und meinte "das war kein Scherz, Sie essen tatsächlich zwei Pizzen?". Kurzes unterbrechen des Kauens, nicken, weiteressen.

Ein Espresso und einen Kaffee danach hielt die Chefin dann ihr Wort: "Sie sind auf einen Nachtsch eingeladen, was möchten Sie?". Bitte Panna Cotta auf Fruchtspiegel!  
Und die habe ich mir auch ganz genüsslich zu Gemüte geführt.

Die Rücktour (es waren noch ~40 km) haben dann leider nicht mehr gereicht, die zwei Pizzen wettzumachen. Der Blutzuckerspiegel blieb trotz des Trampelns und zusätzlich Insulin dann doch die nächsten Stunden etwas über dem Sollwert.

Aber ich habe Urlaub und die L'Osteria ist immer eine Sünde wert. Und ab und zu sündigen muss man, sagt selbst mein Arzt!

## Bilder der Tour









**10: Gut Leidenhausen  
Pionierbecken II**



DBU Naturerbe

WÄHNER HEIDE & MÖNCHSFORST  
GUT LEIDENHAUSEN

[naturerbe-app.de](https://www.naturerbe-app.de)









# L'OSTERIA

PIZZA E PASTA

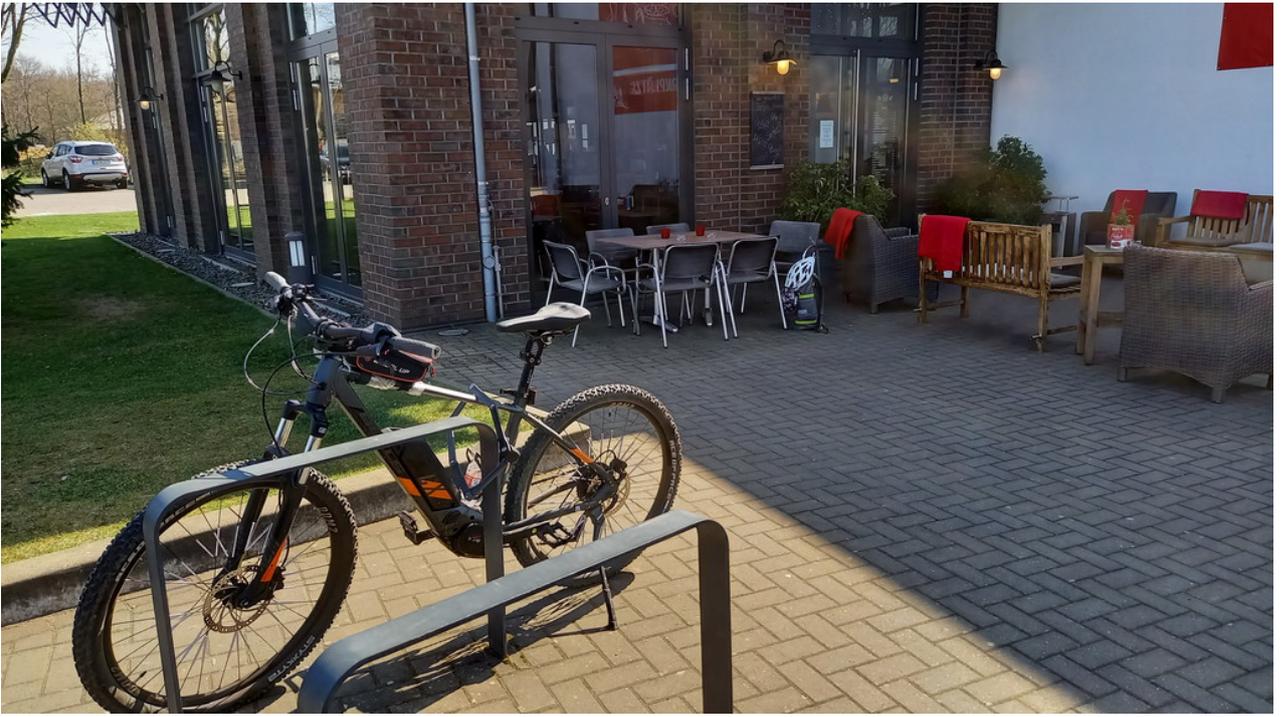
L'OSTERIA  
PIZZA E PASTA

PICK UP!  
— CURBSIDE —  
DAS NEUE DRIVE THRU



↑  
SPEZIAL PARKPLÄTZE







# L'OSTERIA

La mia pizza, la mia pasta, la mia passione.



## ANTIPASTI

<b>Antipasti della casa</b> (Prosciutto Crudo <sup>1,4</sup> , Grana Padano DOP, Artischocken <sup>1</sup> , Zucchini, Aubergine, Cipolle Borrettane <sup>1</sup> , Oliven, Ital. Büffel-Mozzarella, Pesto Genovese <sup>1</sup> , Bruschetta, Vitello Tonnato <sup>1</sup> )	19,95
<b>Bruschetta</b> (frische Tomaten, Knoblauch, Basilikum)	normale 6,50 piccola 4,50
<b>Caprese</b> (frische Tomaten, Ital. Büffel-Mozzarella, Basilikum)	8,95
<b>Vitello Tonnato</b> (Kalbfleisch, Thunfischsauce, Rucola, Kapern <sup>1</sup> )	10,95
<b>Carpaccio</b> (vom Rinderfilet, Rucola, Grana Padano DOP)	12,95
<b>Pizza Pane</b> (Pizzateig, frische Tomaten, Knoblauch, Rosmarin, Basilikum)	8,25
<b>Crema di Pomodoro</b> (Ital. Tomatensuppe mit Sahne und Basilikum)	5,95

## INSALATONE

	Auf Wunsch mit Haus-, Rucola-, Nizza-, Caesare- oder Orangen-Ingwer-Dressing (piccante)
<b>Insalata Mista</b> (gemischter Baby-Leaf-Salat, Kirschtomaten, Gurke, Radieschen, Haus-Dressing)	5,50
<b>Insalata Caesara</b> (Romanasalat, Knoblauch-Crötons, Grana Padano DOP, Caesare-Dressing)	8,95
	mit Hähnchenbruststreifen 11,25
<b>Insalata Campagnola</b> (gemischter Baby-Leaf-Salat, Rote Bete <sup>1</sup> , gebratener Ziegenkäse, Äpfel, Walnüsse, Honig, Haus-Dressing)	11,95
<b>Insalata Quinoa Avocado</b> (gemischter Baby-Leaf-Salat, Quinoa, Rote Bete <sup>1</sup> , Kirschtomaten, Avocado, Granatapfelkerne, Haus-Dressing)	11,25
<b>Insalata Casa</b> (gemischter Baby-Leaf-Salat, Thunfisch, Hinterschinken <sup>1,2,3,4,11</sup> , Käse, Artischocken <sup>1</sup> , Zwiebeln, Oliven, Haus-Dressing)	normale 10,95 piccola 8,95
<b>Insalata Nizza</b> (gemischter Baby-Leaf-Salat, Thunfisch, Sardellen, Ei, Kartoffeln, Prinzessbohnen, Zwiebeln, Oliven, Nizza-Dressing)	normale 10,95 piccola 8,95
<b>Insalata Manzo</b> (gemischter Baby-Leaf-Salat, Rinderfiletstreifen, Mango, Orangen-Ingwer-Dressing, piccante)	normale 12,95 piccola 9,95
<b>Insalata Pollo mit Hähnchenbruststreifen</b> alternativ mit Garnelen <sup>1</sup> oder Rinderfiletstreifen (gemischter Baby-Leaf-Salat, Kirschtomaten, Grana Padano DOP, Rucola-Dressing)	normale 11,95 piccola 9,95

Aus unserer eigenen Pastamanufaktur – original italienische Rezeptur



## PASTA

	Mit Zoodles (für 1,50 € Aufpreis), Vollkorn-Penne oder Vollkorn-Linguine
<b>Spaghetti Pomodoro e Basilico</b> (Sugo di Pomodoro, Basilikum, Zwiebeln, Knoblauch, Grana Padano DOP)	9,25
<b>Maccheroncini Pesto Genovese</b> (Basilikum-Pesto <sup>1</sup> , Pinienkerne, Grana Padano DOP)	10,95
<b>Tortelloni Prosciutto e Panna</b> (Hinterschinken <sup>1,2,3,4,11</sup> , Sahnesauce, Zwiebeln, Grana Padano DOP)	10,95
<b>Spaghetti Carbonara</b> (Speck <sup>1,2,4,11</sup> , Sahne, Eigelb, Grana Padano DOP)	10,95
<b>Rigatoni Gorgonzola</b> (Gorgonzolasauce, Grana Padano DOP)	10,95
<b>Panzerotti Spinaci</b> (Spinat, Sahnesauce, Zwiebeln, Knoblauch, Grana Padano DOP)	10,95
<b>Spaghetti Rucola e Pomodorini</b> (Rucola, Kirschtomaten, Knoblauch, piccante)	12,95
<b>Conchiglie di Fiume</b> (Flusskrebse <sup>1,11</sup> , Karotten-Zucchini-Julienne, Zwiebeln, Hummersauce)	12,95
<b>Orecchiette di Manzo al Limone</b> (Rinderfiletstreifen, Paprika, Rucola, Zwiebeln, Knoblauch, Mascarpone-Zitronensauce, piccante)	10,95
<b>Spaghetti Chitarra Ragù alla Bolognese</b> (feines Rinderragout mit Rotwein <sup>11</sup> , Zwiebeln, Grana Padano DOP)	11,95
<b>Gnocchi<sup>1,2,3</sup> Gamberetti</b> (Garnelen <sup>1</sup> , Sugo Aurora, Weinbrand <sup>11</sup> , Knoblauch, piccante)	10,95
<b>Zoodles Gamberetti</b> (Zucchini-Spaghetti mit Garnelen <sup>11</sup> , Karotten, Sellerie, Kirschtomaten, piccante)	10,95
<b>Risotto Funghi</b> (ital. Reis, frische Egerlinge, Steinpilze, Weißwein <sup>11</sup> , Grana Padano DOP, Zwiebeln, Knoblauch)	10,95
<b>Lasagne</b> (feines Rinderragout mit Rotwein <sup>11</sup> , Béchamelsauce <sup>11</sup> , Käse, Mozzarella, Grana Padano DOP)	10,95

## PIZZA

	Verfeinere Deine Pizza mit unseren Toppings!	9,25
<b>Margherita</b> (Tomatensauce, Mozzarella, Basilikum)		11,50
<b>Funghi Freschi</b> (frische Egerlinge, Käse)		12,75
<b>Prosciutto e Funghi</b> (Hinterschinken <sup>1,2,3,4,11</sup> , frische Egerlinge, Käse)		11,50
<b>Prosciutto</b> (Hinterschinken <sup>1,2,3,4,11</sup> , Käse)		11,50
<b>Salami</b> (Salami <sup>1,2,4</sup> , Käse)		12,75
<b>Pizza Bò</b> (Calzone) (gefüllt mit Hinterschinken <sup>1,2,3,4,11</sup> , frischen Egerlingen, Salami <sup>1,2,4</sup> , Käse)		11,50
<b>Braccio di Ferro</b> (Spinat, Ei, Käse, Knoblauch)		12,75
<b>Hawaii</b> (Hinterschinken <sup>1,2,3,4,11</sup> , Ananas, Käse)		13,75
<b>Canarino</b> (Hinterschinken <sup>1,2,3,4,11</sup> , frische Egerlinge, Salami <sup>1,2,4</sup> , Sardellen, Käse)		12,75
<b>Clp &amp; Clop</b> (Mozzarella, Kapern <sup>1</sup> , Sardellen, Oregano)		13,75
<b>Tonno</b> (Thunfisch, Zwiebeln, Käse)		13,75
<b>Capricciosa</b> (Hinterschinken <sup>1,2,3,4,11</sup> , frische Egerlinge, Artischocken <sup>1</sup> , Oliven, Käse)		13,75
<b>Marinara</b> (Meeresfrüchte <sup>3,11</sup> , Käse, Knoblauch)		12,95
<b>Salsiccia Piccante</b> (Mozzarella, scharfe Peperoni-Salami <sup>1,2,3,4</sup> , Basilikum, piccante)		13,75
<b>BBQ Chicken</b> (Mozzarella, Barbecuesauce, frittierte Hähnchenbruststreifen, Paprika, Zwiebeln, piccante)		13,75
<b>Nduja Calabrese</b> (Mozzarella, ital. Streichsalami, halbtrocknete Kirschtomaten, Rucola, piccante)		12,75
<b>Rustica</b> (Mozzarella, frische Tomaten, Oliven, Zwiebeln, Oregano, piccante)		12,75
<b>Parmigiana</b> (Mozzarella, Aubergine, Grana Padano DOP, Oregano)		13,75
<b>Prosciutto Crudo</b> (Mozzarella, ital. luftgetrockneter Schinken <sup>1,2</sup> )		13,75
<b>Gamberetti</b> (Pizza Bianca) (Shrimps <sup>11</sup> , frische Tomaten, Käse, Knoblauch)		12,75
<b>Caprese</b> (Mozzarella in Scheiben, frische Kirschtomaten, Basilikum)		12,75
<b>Vegetariana</b> (Mozzarella, gegülltes Gemüse, frische Egerlinge, Rucola, Knoblauch)		13,75
<b>Quattro Formaggi</b> (Mozzarella, Edamer, Gorgonzola, Grana Padano DOP)		13,75
<b>Rucola</b> (Mozzarella, Rucola, Grana Padano DOP, Knoblauch)		13,75
<b>Degli Artisti</b> (Hinterschinken <sup>1,2,3,4,11</sup> , frische Egerlinge, Salami <sup>1,2,4</sup> , Paprika, Peperoni <sup>1</sup> , Zwiebeln, Käse)		13,75

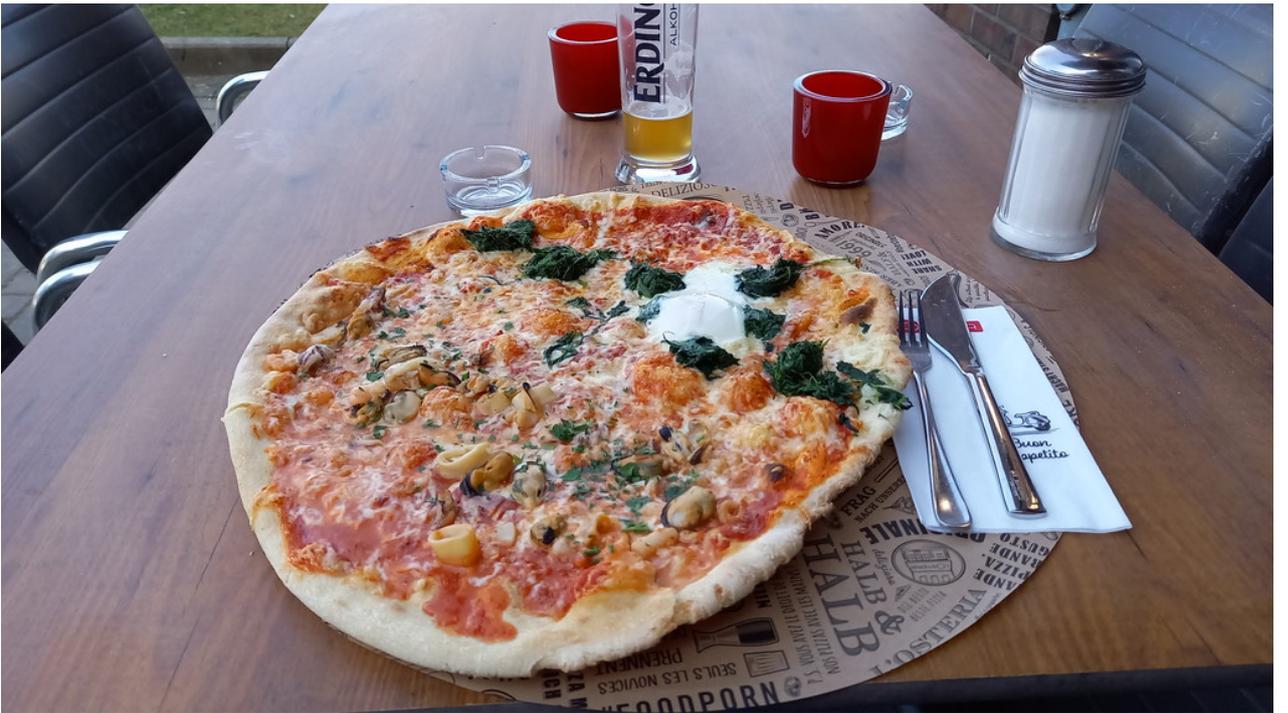
## DOLCI

<b>Piccolo Duetto</b> 2 Gläschen Dessert (wahlweise Tiramisù <sup>1,2,12,13</sup> , Crema di Fragola <sup>1</sup> oder Panna Cotta)	4,75
<b>Spaghetti-Eis</b> (Vanille-Eiscreme mit Erdbeersauce und Schokostreuseln)	4,50
<b>Soufflé al Cioccolato</b> (Schokoladensoufflé mit Mango-Passionsfrucht-Sorbet)	6,75
<b>Tiramisù</b> <sup>1,2,12,13</sup>	5,95
<b>Tartufo</b> (Schokoladen-Eiscreme)	5,25
<b>Panna Cotta</b> (mit Erdbeersauce)	5,25
<b>Crema di Fragola al Mascarpone</b> (frische Erdbeeren mit Mascarponecreme <sup>1</sup> )	5,25

= vegetarisch, = vegan. Du willst Deine Pizza mit dem gewissen Etwas? Schau in die Toppingkarte. Unsere MitarbeiterInnen informieren Dich über allergene Zutaten in unseren Gerichten. Alle Infos findest Du auf [www.osteria.net](http://www.osteria.net). Falls eine Pizza zu groß sein sollte, könnt Ihr „eine auf zwei Tellern“ bestellen, auch mit unterschiedlich belegten Hälften, wobei jeweils die lauzere Sorte berechnet wird. Natürlich gibt es auch kleine Pastaportionen. Alle Preise in EURO inkl. MwSt. <sup>1</sup>Mit Konservierungsstoff | <sup>2</sup>Mit Farbstoff | <sup>3</sup>Mit Antioxidationsmittel | <sup>4</sup>Mit Nitritpökelsalz und Nitrat | <sup>5</sup>Mit Geschmacksverstärker | <sup>6</sup>Geschwefelt | <sup>7</sup>Mit Süßungsmittel | <sup>8</sup>Enthält eine Phenylalaninquelle | <sup>9</sup>Mit Phosphat | <sup>10</sup>Koffeinhaltig | <sup>11</sup>Alkoholfähig | <sup>12</sup>Chininhaltig | <sup>13</sup>Mit Taurin | <sup>14</sup>Enthält Sulfite















•  
\_ Nein, nicht nur für Schwalben sondern auch für Fledermäuse!



•  
\_ Keine Bühne und Zuschauersitze: die alte Panzerwaschanlage



•  
\_ 1 Balken von 5 bei dem 400 Wh Akku = ~80Wh verbraucht

## **komoot Tourlog**

**Kommentare**

**Einen Kommentar schreiben**