

SPEISEN & GETRÄNKE

ZUM DIPPEN

Hummus

Cremige Kichererbsen mit libanesischen Gewürzen

Rote-Bete-Crème

Dip von gerösteter Roter Bete mit Basilikum

Baba Ganoush

Kaltes würziges Püree aus gegrillten Auberginen mit arabischer Sesamsauce und frischer Minze

Erbsen-Avocado-Crème

mit Frühlingslauch, frischem Koriander und Sonnenblumenkernen

Vegane Oliven

Schwarze Olivenpaste mit frischen Kräutern

VORSPEISEN

Vollkorn-Spaghetti

mit Kirschtomaten, Brokkoli, Spargel und Walnusspesto *Inklusive*

Hummus-Superfood-Wrap

Tortilla-Wrap mit Fetakäse, Avocado, Hummus, gegrillte Paprika und Spinat *Inklusive*

Würzige Hähnchenbällchen

mit mexikanischer Chipotle-Chili und frischem Koriander in einer Anissamenbrühe an Tomaten-Dip *Inklusive*

Malaysische Curry-Laksa

mit Hummer*, Limetten, Thai-Basilikum, Zuckerschoten und Reismnudeln **9,90 €**

SUPPEN

Ofengeröstete Tomaten

in Kokosmilch mit Cashewkernen, Kaffir-Limettenblättern und Thai-Basilikum *Inklusive*

Tom Yam Gung

Scharfe thailändische Suppe mit Shrimps *Inklusive*

*Sobanudeln und Streifen vom Rinderfilet**

in Ingwer-Sternanis-Brühe mit Seetang, Austernpilzen und Sojasprossen **10,90 €**

 Vegetarisch

 Vegan

GANZSCHÖNGESUND

ZUM DIPPEN
VORSPEISEN, SUPPEN

BOWLS

Garten

Spinat mit Fetakäse, Rotkohl, Rote Bete, Zuckerschoten, Gurke, Avocado, gerösteten Saaten und Himbeer-Minz-Dressing.....*Inklusive*

Asia

Glasnudelsalat in Teriyaki-Ingwer-Dressing, mit Sprossen, Mangowürfeln, Curry-Blumenkohl, Gojibeeren und geröstetem Sesam.....*Inklusive*

Italiener

Kräutersalat in Olivenöl-Limonen-Vinaigrette mit getrockneten Tomaten, Honigmelone, Paprika, Zucchininudeln und Mozzarella.....*Inklusive*

Falafel

mit Camargue-Reis, Edamamebohnen, Süßkartoffeln, Granatapfelkernen, Radieschen und Falafelbällchen.....*Inklusive*

Protein

mit Quinoa, Mangold, Karotten, Linsen, Champignons, Hüttenkäse, Staudensellerie, pochiertem Ei*, Brokkoli und gerösteten Kürbiskernen.....*Inklusive*

WAHLWEISE MIT

Sous-vide gegarter Hähnchenbrust*Inklusive*

*Lachswürfel**
roh und mariniert*inklusive*

Teriyaki-Tofu*Inklusive*

*Streifen vom Pommern-Rinderfilet** 7,90 €

Thunfisch-Sashimi* 7,90 €

Gebratenen Rotgarnelen
4 Stück..... 7,90 €



HAUPTGERICHTE

Y Im Ofen gebackene Süßkartoffeln
mit gebratenem Brokkoli und schwarzem Sesam-Couscous..... *Inklusive*

Y Vegetarisches Thai-Curry
in Kokosmilch mit Tofu, Thai-Basilikum, Kaffir-Limonenblättern
und Naturreis *Inklusive*

Gedämpftes Lachsfilet*
mit japanischem Togarashigewürz auf Hirse mit buntem
Gemüse, Shiitake-Pilzen und gerösteten Kartoffeln..... *Inklusive*

Gegrillter Red Snapper
mit Kürbispüree, geröstetem Blumenkohl, mit Ras el Hanout gewürzt,
und Baby-Römersalat..... *Inklusive*

Kotelett vom Kleeschwein
mit Harissa mariniert, dazu violette Kartoffeln, Bohnen,
gegrillter Frühlingslauch und Austernpilze..... *Inklusive*

Steak vom Rinderrücken
180 g, mit Mais-Salsa, Süßkartoffelpüree
und Kräuter-Röstkartoffeln *Inklusive*

Low-Carb
200 g Rinderfilet* vom Dry-aged Pommernrind mit sautiertem Blattspinat
und konfierten Balsamico-Kirschtomaten **23,50 €**

DESSERTS

Käseauswahl
aus laktosefreiem Käse *Inklusive*

Buchweizen-Crêpes
mit glasierten Zimtäpfeln
und Kardamom-Espuma
..... *Inklusive*

**Unschuldige
Schokoladentarte
(glutenfrei)**
mit Schokoladen-Ganache und in
Limonengras marinierten Früchten
..... *Inklusive*

Y Tapioka-Kokos-Pudding
mit marinierten Mangowürfeln
..... *Inklusive*

* Diese Speisen können je nach Wunsch zubereitet werden. Wir weisen darauf hin, dass Gerichte von tierischen Produkten wie Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte oder Eier, die nicht oder nicht ganz gegart sind, unter bestimmten medizinischen Bedingungen Krankheiten hervorrufen können.

* These foods can be cooked to order. Public Health Advisory: Consuming raw or undercooked meats, poultry, sea-food, shellfish or eggs may increase your risk for foodborne illness, especially if you have certain medical conditions.

FRISCHES AUS DER SAFTWERFT

 **Vitaminator**
Kiwi, Ingwer, Apfel, Erdbeere3,90 €

 **Summer Body**
Heidelbeere, Apfel,
Minze, Limette3,90 €

 **Veggie Wake up**
Apfel, Stangensellerie,
Rote Bete, Ingwer3,90 €

 **Green Detox**
Gurke, Spinat, Kohl, Kiwi, Ingwer, Limette,
Petersilie, Kochsalat, Chlorella (Alge)
.....3,90 €

 **Red Booster Detox**
Rote Bete, Apfel, Karotte, Ingwer, Limette,
Aswagandha (Indischer Ginseng)3,90 €

INGWER-APFEL- ELIXIER

 **Pur**
Purer Ingwer und ApfelInklusive

 **Süß & Sauer**
mit Honig und LimoneInklusive

 **Sauer & Würzig**
mit Limone und CayenneInklusive

JUNGBRUNNEN

Wasser aus der Karaffe
mit MinzeInklusive
mit IngwerInklusive
mit GurkeInklusive

SOFTGETRÄNKE

Fruchtsäfte und Fruchtnektare 
Ananas, Apfel, Banane, Cranberry,
Erdbeere, Grapefruit, Kirsche,
Mango, Maracuja, Orange, Pfirsich,
Schwarze Johannisbeere, Tomate
0,2lInklusive

Alle Fruchtschorlen
0,2lInklusive

Schweppes
Tonic Water, Bitter Lemon,
Ginger Ale
0,2lInklusive

FRITZ

fritz-spritz
Apfelschorle, Rhabarberschorle
Flasche.....3,20 €

fritz-kola
Flasche.....3,20 €

fritz-kola ohne Zucker
Flasche.....3,20 €

fritz-limo
Apfel-Kirsch-Holunder,
Honigmelone, Orange, Zitrone
Flasche.....3,20 €

WASSER

**Mein Schiff®
natürliches Mineralwasser**
ohne oder mit Kohlensäure versetzt
0,2lInklusive

Waterkant Flut
natürliches Mineralwasser
mit Kohlensäure versetzt
0,33l1,70 €
0,75l4,40 €

Waterkant Ebbe
natürliches Mineralwasser
ohne Kohlensäure
0,33l1,70 €
0,75l4,40 €

BIER

Bitburger Premium Pils vom Fass

0,3lInklusive

Bitburger Radler

0,3lInklusive

Bitburger 0,0 % Pils Alkoholfrei

0,33lInklusive

Paulaner Hefe-Weißbier Naturtrüb

0,5lInklusive

Paulaner Hefe-Weißbier Alkoholfrei

0,5lInklusive

Paulaner Weizen-Radler Alkoholfrei

0,33lInklusive

WEISSWEIN

Mein Schiff® Weißwein

Spanien

0,1lInklusive

Pinot Blanc

Benedikt Bimmerle, Baden, Deutschland

0,1l4,10 €

ROTWEIN

Mein Schiff® Rotwein

Spanien

0,1lInklusive

Pinot Noir

Benedikt Bimmerle, Baden, Deutschland

0,1l3,90 €

ROSÉWEIN

Mein Schiff® Roséwein

Spanien

0,1lInklusive

Pinot Noir Rosé

Benedikt Bimmerle, Baden, Deutschland

0,1l3,80 €

SEKT

Sekt Brut Blanc

Polz, Südsteiermark, Österreich

0,1l5,50 €

Höchster Weingenuss nun auch für Zuhause. Bestellen Sie jetzt schon in unserem *Mein Schiff®* Onlineshop für die Zeit nach Ihrem Urlaub und schwelgen Sie in Erinnerungen, wo und wann immer Sie möchten.
www.shop.meinschiff.com

BIO HEISSGETRÄNKE VON FERNWEH HEIMWEH

FERNWEH HEIMWEH setzt sich für nachhaltigen Anbau, soziale Arbeitsbedingungen und umweltbewusste Verpackungen ein. Genießen Sie exotische Rezepturen und tolle Geschmackserlebnisse mit einem guten Gefühl.

Gerne servieren wir Ihnen alle Heißgetränke wahlweise auch mit Sojadrink oder laktosefreier Milch.

Kaffee^{1,3} *Inklusive*

Entkoffeinierter Kaffee¹ ... *Inklusive*

Espresso^{1,3} *Inklusive*

Doppelter Espresso^{1,3} *Inklusive*

Cappuccino^{1,3} *Inklusive*

Latte macchiato^{1,3} *Inklusive*

Milchkaffee^{1,3} *Inklusive*

Heiße Schokolade^{1,3} *Inklusive*

1 BIO-zertifiziert	2 Rainforest-Alliance-zertifiziert
3 UTZ-zertifiziert	4 Fairtrade-zertifiziert

Bio Grüner Tee Sanddorn & Rose¹

Unsere Empfehlung

Leuchtender Sanddorn und knallrote Hagebutte verfeinert mit betörend-lieblichen Rosenblütenblättern.

..... *Inklusive*

Bio Früchtetee Blaubeere & Holunder^{1,2}

Herrlich fruchtiges Aroma aus der Kombination von Blaubeere und Holunder. *Inklusive*

Bio Weißer Tee Pfirsich & Aprikose^{1,2}

Duft und Geschmack zarter Aprikosen und frischer Pfirsiche für ein lieblich-himmliches Genusserelebnis.

..... *Inklusive*

Bio Kräutertee Verbene & Melisse¹

Verbene und Melisse sorgen mit Duft und Geschmack für ein Ruhe und Geborgenheit.

..... *Inklusive*