

SPEISEN & GETRÄNKE

ZUM DIPPEN



Hummus

Crémige 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



Erbesen-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,
gegrilltem 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 **6,90 €**

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 **9,90 €**



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, Zucchini und Mozzarella.....*Inklusive*

Falafel

mit Carmargue-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***5,90 €

Thunfisch*-Sashimi5,90 €

Gebratenen Rotgarnelen
4 Stück.....5,90 €



HAUPTGERICHTE

Im Ofen gebackene Süßkartoffeln

mit gebratenem Brokkoli und schwarzem Sesam-Couscous..... *Inklusive*

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*

Chili con carne 2.0

Gegrillte Rinderfiletstreifen* mit Kidneybohnenpüree, gepopptem Mais,
Chili-Sauerrahm und Tomaten-Koriander-Salsa *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 *19,60 €*

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*

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 €



Beach Body

Heidelbeere, Apfel, Minze3,90 €



Veggie Wake up

Apfel, Sellerie, Rote Rübe,
Ingwer, Fenchel3,90 €



Green Detox

Gurke, Spinat, Kohl, Kiwi, Ingwer, Limette,
Petersilie, Kochsalat, Chlorella3,90 €



Red Booster Detox

Rote Bete, Apfel, Karotte, Ingwer, Limette,
Ashwagandha3,90 €

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

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

Alle Fruchtschorlen

0,2 lInklusive

Schweppes

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

Kombucha

Classic, Quitte, Cranberry
0,25 l2,50 €

FRITZ

fritz-spritz Bio

Apfelschorle, Rhabarberschorle
Flasche.....2,90 €

fritz-kola

Flasche.....2,90 €

fritz-kola zuckerfrei

Flasche.....2,90 €

fritz-limo

Apfel-Kirsch-Holunder-Limonade,
Zitronenlimonade, Orangenlimonade
Flasche.....2,90 €

fritz-mate Mategetränk

Flasche.....2,90 €

WASSER

Mein Schiff® Tafelwasser

mit Kohlensäure, ohne Kohlensäure
0,2 lInklusive

Gerolsteiner Sprudel

0,33 l1,40 €
0,75 l4,00 €

Gerolsteiner Naturell

0,33 l1,40 €
0,75 l4,00 €

BIER

Bitburger Premium Pils vom Fass

0,3 lInklusive

Bitburger Premium Pils Alster / Radler

0,3 lInklusive

Bitburger Premium Pils, alkoholfrei

0,33 lInklusive

Paulaner Hefe-Weißbier, naturtrüb

0,5 lInklusive

Paulaner Hefe-Weißbier, alkoholfrei

0,5 lInklusive

Paulaner Weizen-Radler, alkoholfrei

0,33 lInklusive

WEISSWEIN

Mein Schiff® Weißwein

Pfalz, Deutschland

Trocken, fruchtig, elegante Säure

0,1 lInklusive

Benedikt Bimmerle Riesling

Pinot Blanc

Baden, Deutschland

0,1 l3,60 €

ROTWEIN

Mein Schiff® Rotwein

Pfalz, Deutschland

Trocken, feinfruchtig, würzig

0,1 lInklusive

Benedikt Bimmerle Pinot Noir

Baden, Deutschland

0,1 l3,60 €

ROSÉWEIN

Mein Schiff® Roséwein

Spanien

Trocken, elegante Fruchtnoten

0,1 lInklusive

Benedikt Bimmerle

Pinot Noir Rosé

Baden, Deutschland

0,1 l3,60 €

SEKT

Schlumberger Sparkling Brut

0,1 l4,50 €

Schlumberger Rosé Brut

0,1 l4,50 €

LIKÖR

Dr. Jaglas – Artischocken-Elixier

2 cl4,00 €

Dr. Jaglas – Golfers Ginseng-Elixier

2 cl4,00 €

HEISSGETRÄNKE

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

Café Crème *Inklusive*

Espresso *Inklusive*

Doppelter Espresso *Inklusive*

Cappuccino *Inklusive*

Latte macchiato *Inklusive*

Caffè Latte *Inklusive*

Darjeeling Imperial Second Flush

Hochland-Sommerpflückung mit
zartnussiger Note und goldener
Tassenfarbe *Inklusive*

Früchte Natur

Naturbelassene Mischung aus
Apfelstücken, Weinbeeren,
Karotten, Hibiskus und Roter
Bete mit erfrischend
aromatischem Geschmack *Inklusive*

Kräutergarten

Reine, erfrischende Kräutermischung
aus Zitronengras, Nanaminze,
Rotbusch, Fenchel, Heidelbeeren,
Kamille und Süßholz mit süß-
würzigem Geschmack *Inklusive*

Matcha Latte

Herb-frischer Matcha,
gekrönt mit einer Milchhaube –
ein anregender Genuss **2,20 €**

Earl Grey's Eternitea – Schwarztee, aromatisiert

Bergamotte ist das feine
Kleid des Tees **2,50 €**

Invitea – Bio-Grüntee

Milder Grüntee mit
handgerolltem weißem Tee **2,50 €**

Rooibos Tabula Rasa – Kräutertee, aromatisiert

Rotbusch mit pfeffrig
frischer Zitrusnote **2,50 €**