

SPEISEN & GETRÄNKE

ZUM DIPPEN



Hummus

Cremige Kichererbsen mit libanesischen Gewürzen



Rote-Bete-Creme

Dip von gerösteter Roter Bete mit Basilikum



Baba Ganoush

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



Erbesen-Avocado-Creme

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, gegrillter Paprika und Spinat **inklusive**

Würzige Hähnchenbällchen

mit mexikanischem 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, Kaffirlimettenblättern 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, Roter 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 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*

BEILAGEN

*Sous-vide gegarte
Hähnchenbrust**inklusive*

*Lachswürfel**
roh und mariniert*inklusive*

Teriyaki-Tofu*inklusive*

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

Thunfisch-Sashimi* 7,90 €

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



HAUPTGERICHTE

Im Ofen gebackene Süßkartoffeln

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

Vegetarisches Thai-Curry

in Kokosmilch, mit Tofu, Thai-Basilikum, Kaffirlimonenblättern
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*


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
0,2 linklusive

Alle Fruchtschorlen
0,2 linklusive

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

FRITZ

fritz-spritz
Apfelschorle, Rhabarberschorle
Flasche3,20 €

fritz-kola
Flasche3,20 €

fritz-kola ohne Zucker
Flasche3,20 €

fritz-limo
Apfel-Kirsch-Holunder,
Honigmelone, Orange, Zitrone
Flasche3,20 €

WASSER

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

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

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

BIER

Bitburger Premium Pils vom Fass

0,3 linklusive

Bitburger Radler

0,3 linklusive

Bitburger 0,0 % 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

Murcia, Spanien

0,1 linklusive

Pinot Blanc

Benedikt Bimmerle, Baden, Deutschland

0,1 l5,00 €

ROTWEIN

Mein Schiff® Rotwein

Murcia, Spanien

0,1 linklusive

Pinot Noir

Benedikt Bimmerle, Baden, Deutschland

0,1 l5,00 €

ROSÉWEIN

Mein Schiff® Roséwein

Murcia, Spanien

0,1 linklusive

Pinot Noir Rosé

Benedikt Bimmerle, Baden, Deutschland

0,1 l5,00 €

SEKT

Sekt Brut Blanc

Polz, Südsteiermark, Österreich

0,1 l5,50 €

Höchster Weingenuss nun auch für zu Hause. 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**

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 Genusserlebnis.

..... **inklusive**

Bio Kräutertee Verbene & Melisse¹

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

..... **inklusive**

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