

# SPEISEN & GETRÄNKE

## ZUM DIPPEN

### *Hummus*

Cremige Kichererbsen mit libanesischen Gewürzen

### *Rote-Bete-Creme*

Dip von gerösteter Roter Bete  
mit Basilikum

## 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 Reisnudeln ..... **9,90 €**

## *Baba Ganoush*

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

## *Erbsen-Avocado-Creme*

mit Frühlingslauch, frischem Koriander und  
Sonnenblumenkernen

## *Vegane Oliven*

Schwarze Olivenpaste mit frischen Kräutern

## 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

ZUM DIPPEN  
VORSPEISEN, SUPPEN

GANZ SCHÖN GESUND

## 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, 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*

## 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

### Y Im Ofen gebackene Süßkartoffeln

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

### Y 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 konfettierte Balsamico-Kirschtomaten ..... 23,50 €

## DESSERTS

### Käseauswahl

aus laktosefreiem Käse ..... *inklusive*

### Buchweizen-Crépes

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, Erdbeere ..... 3,90 €

### Summer Body

Heidelbeere, Apfel,  
Minze, Limette ..... 3,90 €

### Veggie Wake up

Apfel, Stangensellerie,  
Rote Bete, Ingwer ..... 3,90 €

### Green Detox

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

### Red Booster Detox

Rote Bete, Apfel, Karotte, Ingwer, Limette,  
Asgwagandha (Indischer Ginseng) .... 3,90 €

## INGWER-APFEL-ELIXIER

### Pur

Purer Ingwer und Apfel ..... inklusive

### Süß & sauer

mit Honig und Limone ..... inklusive

### Sauer & würzig

mit Limone und Cayenne ..... inklusive

## JUNGBRUNNEN

### Wasser aus der Karaffe

mit Minze ..... inklusive  
mit Ingwer ..... inklusive  
mit Gurke ..... inklusive

## SOFTGETRÄNKE

### Fruchtsäfte und Fruchtnektare



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

### Alle Fruchtschorlen

0,2 l ..... inklusive

### Schweppes

Tonic Water, Bitter Lemon,  
Ginger Ale  
0,2 l ..... inklusive

## 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  
0,2 l ..... inklusive

### Waterkant Flut

natürliches Mineralwasser,  
mit Kohlensäure versetzt  
0,33 l ..... 1,70 €  
0,75 l ..... 4,40 €

### Waterkant Ebbe

natürliches Mineralwasser  
ohne Kohlensäure  
0,33 l ..... 1,70 €  
0,75 l ..... 4,40 €

---

**BIER**

---

**Bitburger Premium Pils**

vom Fass

0,3 l ..... inklusive

**Bitburger Radler**

0,3 l ..... inklusive

**Bitburger 0,0 % Pils alkoholfrei**

0,33 l ..... inklusive

**Paulaner Hefe-Weißbier**

naturtrüb

0,5 l ..... inklusive

**Paulaner Hefe-Weißbier**

alkoholfrei

0,5 l ..... inklusive

**Paulaner Weizen-Radler**

alkoholfrei

0,33 l ..... inklusive

---

**WEISSWEIN**

---

**Mein Schiff® Weißwein**

Murcia, Spanien

0,1 l ..... inklusive

**Pinot Blanc**

Benedikt Bimmerle, Baden, Deutschland

0,1 l ..... 5,00 €

---

**SEKT**

---

**Sekt Brut Blanc**

Polz, Südsteiermark, Österreich

0,1 l ..... 5,50 €

---

**ROTWEIN**

---

**Mein Schiff® Rotwein**

Murcia, Spanien

0,1 l ..... inklusive

**Pinot Noir**

Benedikt Bimmerle, Baden, Deutschland

0,1 l ..... 5,00 €

---

**ROSÉWEIN**

---

**Mein Schiff® Roséwein**

Murcia, Spanien

0,1 l ..... inklusive

**Pinot Noir Rosé**

Benedikt Bimmerle, Baden, Deutschland

0,1 l ..... 5,00 €

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](http://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<sup>1, 3</sup>* ..... inklusive

*Entkoffeiniert Kaffee<sup>1</sup>* ... inklusive

*Espresso<sup>1, 3</sup>* ..... inklusive

*Doppelter Espresso<sup>1, 3</sup>* ..... inklusive

*Cappuccino<sup>1, 3</sup>* ..... inklusive

*Latte macchiato<sup>1, 3</sup>* ..... inklusive

*Milchkaffee<sup>1, 3</sup>* ..... inklusive

*Heiße Schokolade<sup>1, 3</sup>* ..... inklusive

### *Bio Grüner Tee Sanddorn & Rose<sup>1</sup>*

*Unsere Empfehlung*

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

..... *inklusive*

### *Bio Früchtetee Blaubeere & Holunder<sup>1, 2</sup>*

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

### *Bio Weißer Tee Pfirsich & Aprikose<sup>1, 2</sup>*

Duft und Geschmack zarter Aprikosen und frischer Pfirsiche für ein lieblich-himmlisches Genusserlebnis.

..... *inklusive*

### *Bio Kräutertee Verbene & Melisse<sup>1</sup>*

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

..... *inklusive*

1 Bio-zertifiziert  
3 UTZ-zertifiziert

2 Rainforest-Alliance-zertifiziert  
4 Fairtrade-zertifiziert