

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 Reismudeln **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

ZUM DIPPEN
VORSPEISEN, SUPPEN

GANZSCHÖNGESUND

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 Sesaminklusive

Italiener 🌿

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

Falafel 🌿

mit Camargue-Reis, Edamamebohnen, Süßkartoffeln, Granatapfelkernen, Radieschen und Falafelbällcheninklusive

Protein 🌿

mit Quinoa, Mangold, Karotten, Linsen, Champignons, Hüttenkäse, Staudensellerie, pochiertem Ei*, Brokkoli und gerösteten Kürbiskerneninklusive

BEILAGEN

Sous-vide gegarte
Hähnchenbrustinklusive

Lachswürfel*
roh und mariniertinklusive

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*

Veganes 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 roh oder nicht ausreichend 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, Erdbeere4,40 €

Summer Body

Heidelbeere, Apfel,
Minze, Limette4,40 €

Veggie Love

Avocado, Banane,
Karotte, Rote Bete4,40 €

Green Cleanse

Avocado, Kiwi, Spinat, Apfel4,40 €

Red Booster

Rote Bete, Apfel, Karotte,
Ingwer, Limette,4,40 €

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

Thomas Henry

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

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

0,3linklusive

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

Murcia, Spanien

0,1linklusive

Pinot Blanc

Benedikt Bimmerle, Baden, Deutschland

0,1l5,00 €

ROTWEIN

Mein Schiff® Rotwein

Murcia, Spanien

0,1linklusive

Pinot Noir

Benedikt Bimmerle, Baden, Deutschland

0,1l5,00 €

ROSÉWEIN

Mein Schiff® Roséwein

Murcia, Spanien

0,1linklusive

Pinot Noir Rosé

Benedikt Bimmerle, Baden, Deutschland

0,1l5,00 €

SEKT

Sekt Brut Blanc

Polz, Südsteiermark, Österreich

0,1l6,00 €

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

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 laktosefreier Milch, Hafer- oder Sojadrink.

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-himmlisches Genusserlebnis. *inklusive*

Bio Kräutertee Verbene & Melisse¹

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