



Frisch gekocht und  
zu Ihnen geliefert

# EKKE NEKKEPEN

Hartlich Willkamen!

Bi uns giff dat för elkeen wat in't Pann –

good Eten un 'ne gode Tied!

## REGIONAL & FRISCH

Wir kochen Dienstag bis Samstag täglich frisch für Sie. Für unsere Gerichte verwenden wir nach Verfügbarkeit regional und ökologisch hergestellte Produkte von hoher Qualität - so schmeckt's uns am besten!

## EKKE-NEKKEPEN-SPEZIAL

Unser Spezialangebot für Sie: an **fünf aufeinanderfolgenden (Liefer-) Tagen**

genießen Sie ein Gericht nach Wahl, dazu Vorweg und Achteran.

Jeden Tag haben Sie die Wahl zwischen drei verschiedenen Gerichten.

Kinder bis 5 Jahre essen in dieser Wochenpauschale kostenfrei mit.

Erwachsene

120,00 €

Kinder (6-15 Jahre)

60,00 €

### DIENSTAG (Dingsdag) 17.03.

|           |                                                                                                                        |         |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Gericht 1 | Schmorte Ossenbäckchen in egen Bradenjús,<br>dorbi Rosenkohl un Rostkartüffeln – bannig delikat                        | 28,00 € |
| Gericht 2 | Zanderfilet op 'ne feine Zitronensoß,<br>dorbi Rosenkohl un Röstkartüffeln – licht un bekömmlich                       | 28,00 € |
| Gericht 3 | Mit Rosmarin un Honnig backt Kürbis op 'ne feine Zitronensoß,<br>dorbi Röstkartüffeln – – vegetarisch un fein afstimmt | 28,00 € |
| Vorweg    | Gurken-Dill-Salat na Oma Petrine ehr Rezept                                                                            | inkl.   |
| Achteran  | „Meuterei op de Bounty“, Kokoscrem mit Schokolaad – süüt un sündig                                                     |         |

### MITTWOCH (Middeweek) 18.03.

|           |                                                                                                                              |         |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Gericht 1 | Kalvsgulasch in egen Soß,<br>dorbi Spiralnudeln un bunt Gemüüs – herrlich sacht                                              | 28,00 € |
| Gericht 2 | Meeresfrüchtenragout mit Pulp, Sepia un Garnelen in feine Krustentiersoß,<br>dorbi Spiralnudeln un bunt Gemüüs – bannig fein | 28,00 € |
| Gericht 3 | Kater Garfield sien rieklich Gemüüslasagne<br>mit Béchamel-, Tomatensoß un veel Käes – dat maakt satt                        | 28,00 € |
| Vorweg    | Feine Brokkoli-Cremesupp mit rööst Mandeln – gesund un wärmend                                                               | inkl.   |
| Achteran  | Nordfriesche Zitronencreem mit aromareek Bickbeeren                                                                          |         |





## DONNERSTAG (Dunnersdag) 19.03.

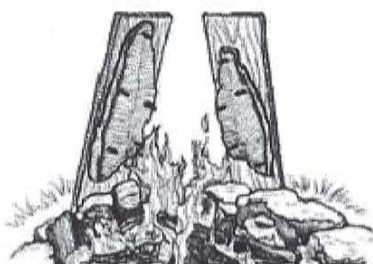
|                  |                                                                                                                                |         |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Gericht 1</b> | Klass'sche Roulad vun Husumer Rind,<br>dorbi Rootkohl un Petersilienkartüffeln – dat is 'n Gedicht op'n Teller                 | 28,00 € |
| <b>Gericht 2</b> | Rotbarskfilet, fein braden,<br>op 'ne gode Krüdersoß – Pilze un Petersilienkartüffeln dorbi – so schall dat sün                | 28,00 € |
| <b>Gericht 3</b> | Sellerie-Picatta in Parmesan-Eihüll, op 'ne gode Krüdersoß –<br>Pilze un Petersilienkartüffeln – ganz ahn Fleisch, bannig good | 28,00 € |
| <b>Vorweg</b>    | Franzöösche Tomatensupp mit Estragon, na Art vun de Côte d'Azur                                                                | inkl.   |
| <b>Achteran</b>  | Vanill-Quark mit Kaneläppeln                                                                                                   |         |

## FREITAG (Freedag) 20.03. 16.00 – 19.00 Uhr,

Veel Gäst sünd in't Huus – bitte snackt mit uns jo Etenstiet af.

Över open Füler (Feuer) garen Flammfachs,  
dorbi Kräuterquark, lüttje Kartüffeln un Baguette,  
huusmaakt Punsch, mit oder ok ahn Alkohol, un lütt Roote Grüt na Sylter Oort  
Op de Terrass un in't  
„Ekke Nekkepen“  
(jüst tegenöver vun de Rezeption).

28,00 €



## SAMSTAG (Sünnavend) 21.03.

|                  |                                                                                                                         |         |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Gericht 1</b> | Zarte, schmorte Hax vun Salzwiesenlamm,<br>mit Gorgonzolasoß, dorbi Blattspinat un Salzkartüffeln – fein un edel        | 28,00 € |
| <b>Gericht 2</b> | Dämpft Lachsfilet in Krüdermantel,<br>op 'ne fruchtige Orangensoß, dorbi Blattspinat un Salzkartüffeln – good un frisch | 28,00 € |
| <b>Gericht 3</b> | Twee gode Pannkoken, föllt mit Blattspinat un Schaapkäas,<br>op 'ne aromatsche Tomatensoß – so as fröher                | 28,00 € |
| <b>Vorweg</b>    | Frischer Buernsalat, mit Gurk, Tomat un Paprika – knackig                                                               | inkl.   |
| <b>Achteran</b>  | Echte Sylter Friesentort in 'n Schälken – süüt un bannig lecker                                                         |         |



### Meine Bitte an Sie:

Unterstützen Sie unser nachhaltiges System, indem Sie  
Ihr benutztes Geschirr reinigen und mit den Deckeln  
verschlossen wieder in die Isolierboxen legen.  
Bitte stellen Sie die kompletten Boxen am Folgetag bis  
10:00 Uhr vor Ihre Wohnungstür. In unserer Küche geht  
später alles noch einmal durch unsere Waschstraße.





## DIENSTAG (Dingsdag) 24.03.

|                  |                                                                                                                                          |         |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <i>Gericht 1</i> | Husumer Rinderhackbroden, füllt mit mildem Schaapkääs, op 'ne lichte Rahmsoß; dorbi Rode Beed mit Balsamico un backen Drillinge – lecker | 28,00 € |
| <i>Gericht 2</i> | Zart Heilbuttfilet op 'ne lichte Rahmsoß; dorbi Rode Beed mit Balsamico un backen Drillinge – liek un mild                               | 28,00 € |
| <i>Gericht 3</i> | Spansche Paprika-Tortilla mit husgemaakte Sour Cream un backen Drillinge – vegetar'sch un fein afstimmt                                  | 28,00 € |
| <i>Vorweg</i>    | Bunten Möhrensalat – frisch un knackig                                                                                                   | inkl.   |
| <i>Achteran</i>  | Orangencrem mit Schokoraspen – einfach lecker                                                                                            |         |

## MITTWOCH (Middeweek) 25.03.

|                  |                                                                                                                                 |         |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <i>Gericht 1</i> | Köstliche Spanferkelhax op egen Soß, dorbi Suurkohl un Bratkartüffeln – deftig, kräftig, good                                   | 28,00 € |
| <i>Gericht 2</i> | Saftig Steinbeißerfilet ut Dänmark, op 'ne frische Dillsöß, dorbi Suurkohl un Bratkartüffeln – klass'sch nordisch, liek un mild | 28,00 € |
| <i>Gericht 3</i> | Dinkelspaghetti mit husgemaakt Pesto un konfiert Cherry-Rispentomaten – vegetar'sch – bannig fein                               | 28,00 € |
| <i>Vorweg</i>    | Steckrüben-Süppken na Fööer Oort – maakt dat Hart warm                                                                          | inkl.   |
| <i>Achteran</i>  | Omas Vanillpudding mit husgemaakte Erdbeersoß – so as in de Kindheit                                                            |         |

## DONNERSTAG (Dunnersdag) 26.03.

|                  |                                                                                                                                                   |         |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <i>Gericht 1</i> | Original Flensburger Suurfleesch mit frisch husgemaakte Remoulaad, dorbi gröne Bohnen un Bratkartüffeln – klass'sch un deftig                     | 28,00 € |
| <i>Gericht 2</i> | Vun Vaddern leevte Heringsfilets, aromatsch mit nordfries'sche Huusfroonsoß, dorbi gröne Bohnen un Bratkartüffeln – so as fröher, kräftig un fein | 28,00 € |
| <i>Gericht 3</i> | Herzhafte Paprikaschot, füllt mit Linsen un dröögte Tomaten, in Tomatensoß, dorbi Bratkartüffeln – vegetar'sch un good afschmeckt                 | 28,00 € |
| <i>Vorweg</i>    | Karotten-Ingwer-Supp – würig, frisch un god för'n Buuk                                                                                            | inkl.   |
| <i>Achteran</i>  | Mousse au Chocolat „Le Festival“ – 'n Stück franzöösche Lebensort                                                                                 |         |

## WER IST EKKE NEKKEPEN?



Ekke Nekkepen ist, laut Sylter Sagenschatz, ein Meermann, der mit seiner Frau Rahn in den Gewässern rund um die Insel auf dem Meeresboden lebt.

Die Geschichte um Ekke Nekkepen erzählt, wie er sich in die schöne Sylterin Inge von Rantum verliebte und sie, als Rahn alt wurde, heiraten wollte. Inge weigerte sich, löste das Rätsel seines geheimen Namen - Ekke Nekkepen - und konnte dadurch der Hochzeit mit ihm entgehen. Ekke Nekkepen wurde sehr ärgerlich und lässt seither seiner Wut in Form von Sturmfluten freien Lauf.

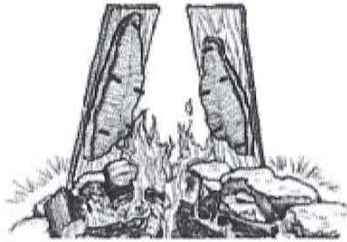


**FREITAG (Freedag) 27.03. 16.00 – 19.00 Uhr,**

Veel Gäst sünd in't Huus – bitte snackt mit uns jo Etenstiet af.

*Gericht 1*

Över open FÜR (Feuer) garen Flammfachs;  
dorbi Kräuterquark, lüttje Kartüffeln un Baguette,  
huusmaakt Punsch, mit oder ok ahn Alkohol, un lütt Schokopudding im Becher  
Op de Terrass un in't  
„Ekke Nekkepen“  
(jüst tegenöver vun de Rezeption).



**SAMSTAG (Sünnavend) 28.03.**

|                  |                                                                                                                                                            |         |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <i>Gericht 1</i> | Knusprige Maishähnchenbrust, op Swartwörten in Rahm,<br>dorbi wohlschmeckenden Kartüffelpfannekuchen – Hex Hex!                                            | 28,00 € |
| <i>Gericht 2</i> | Aromatisch Seelachsfilet unner 'ne Kräuter-Brösel-Krust,<br>op Swartwörten in Rahm, dorbi wohlschmeckenden Kartüffelpfannekuchen – würig un fein           | 28,00 € |
| <i>Gericht 3</i> | Zucchini-Schippken mit Quinoa-Füllung unner 'ne Kräuter-Brösel-Krust,<br>op Swartwörten in Rahm, dorbi wohlschmeckenden Kartüffelpfannekuchen – dat is wat | 28,00 € |
| <i>Vorweg</i>    | Frischer gemischten Salat mit Curry-Dressing – licht un frisch                                                                                             |         |
| <i>Achteran</i>  | Quarkspeis mit Waldfrüchten – frisch un cremig                                                                                                             |         |

## FÜR UNSERE KLEINEN GÄSTE



All Kinnergerichten – mit Vörweg un Achteran

14,00 €

|                           |                                                                         |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <i>Seerööberteller</i>    | Huusmaakt Fischstäbchen mit Gemöös vun't Dag un Kartüffelpfannekuchen   |
| <i>Möwenteller</i>        | Huusmaakt Chicken Nuggets mit Gemöös vun't Dag un Kartüffelpfannekuchen |
| <i>De lütte Italiener</i> | Nuddels mit Bolognese un Parmesan                                       |
| <i>De söten Lüttjes</i>   | Reibekoken mit Appelmus                                                 |
| <i>De söten Grooten</i>   | Appel-Pannkoken mit Kanel un Süker                                      |

### Essen wie die Großen

Kinder können auch eine kleinere Portion der Gerichte aus der regulären Karte bestellen:

*Hauptgericht (Kinderportion)*

14,00 €

**Wir behalten uns Änderungen, je nach Verfügbarkeit der Frischwaren, vor.  
Nur für Hausgäste des Ferienzentrums Wenningstedt.**

