



# SPEISEKARTE

Frisch gekocht und  
zu Dir geliefert

## Wer ist Ekke Nekkepen?

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.



Hartlich willkommen bi uns!  
För elkeen liggt wat in't Pann –  
good Eten un 'ne gode Tied dorbi!



## REGIONAL & FRISCH

Wir kochen Dienstag bis Samstag täglich frisch für Dich. Für unsere Gerichte verwenden wir nach Verfügbarkeit regionale und ökologisch hergestellte Produkte von hoher Qualität – so schmeckt's uns am besten! Auch für Genießer von pflanzenbasierter Kost ist etwas dabei: Unsere Auswahl wird durch ausgewählte Gerichte von every-foods ergänzt. Für Kinder von 0-15 Jahre haben wir eine **Kinder-Speisekarte**. Ab 6 Jahre können Kinder auch eine kleinere Portion der Gerichte aus der regulären Karte bestellen.

## PREISE

|                                                                                                                                                                                                                 |                    |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|
| <b>Ekke Nekkepen Spezial:</b> an <b>fünf aufeinanderfolgenden (Liefer-) Tagen</b> genießt Du ein Gericht nach Wahl, dazu Vor- und Nachspeise. Jeden Tag hast Du die Wahl zwischen drei verschiedenen Gerichten. | <b>Ab 16 Jahre</b> | <b>120,- €</b> |
|                                                                                                                                                                                                                 | <b>6-15 Jahre</b>  | <b>60,- €</b>  |
|                                                                                                                                                                                                                 | <b>0-5 Jahre</b>   | <b>30,- €</b>  |
| <b>Einzelessen:</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Ab 16 Jahre</b> | <b>28,- €</b>  |
|                                                                                                                                                                                                                 | <b>6-15 Jahre</b>  | <b>14,- €</b>  |
|                                                                                                                                                                                                                 | <b>0-5 Jahre</b>   | <b>7,- €</b>   |



### Meine Bitte an Dich:

Unterstütze unser nachhaltiges System, indem Du Dein benutztes Geschirr reinigst und mit den Deckeln verschlossen wieder in die Isolierboxen legst. Bitte stelle die kompletten Boxen am Folgetag bis 10:00 Uhr vor Deine Wohnungstür. In unserer Küche geht später alles noch einmal durch unsere Waschstraße.





## DIENSTAG 20.10.

- Vorspeise     „Gartengruß nach Bauernart“  
Knackiger Bauernsalat mit Gurke, Paprika und sonnengereiften Tomaten
- Gericht 1     „Kalbsragout Mediterran“  
Zart geschmortes Kalbsgulasch mit Spiralnudeln, Zucchini und getrockneten Tomaten
- Gericht 2     „Schätze des Mittelmeers“  
Ragout von Garnelen, Sepia und Oktopus mit Spiralnudeln, Zucchini und getrockneten Tomaten
- Gericht 3     „Garfields Gemüsetraum“ – vegetarisch  
Reichhaltige Gemüselasagne mit klassischer Béchamel- und fruchtiger Tomatensoße
- Dessert        „Zwetschgenliebe mit Vanille“  
Fruchtiger Zwetschgenröster mit Vanillesoße

## MITTWOCH 21.10.

- Vorspeise     „Pastinakencreme mit Kräuterduft“  
Samtige Pastinakencremesuppe, verfeinert mit Schnittlauchöl
- Gericht 1     „Maishähnchen Herbstgarten“  
Saftig gebratene Maishähnchenbrust mit Rahmgemüse und samtigem Kartoffelpüree
- Gericht 2     „Seelachs unter der Kräuterkruste“  
Zartes Seelachsfilet unter knuspriger Kräuterbröselkruste mit Rahmgemüse und samtigem Kartoffelpüree
- Gericht 3     „Dal Indian Summer“ – vegan  
Aromatisches Dal mit Linsen, Bohnen, Süßkartoffeln und Spinat in vollmundiger Kokosmilch, abgestimmt mit indischen Gewürzen
- Dessert        „Schokoladenwolke“  
Luftig aufgeschlagenes Schokoladenmousse mit zartschmelzender Textur



## **DONNERSTAG 22.10.**

- Vorspeise     „Gurkensalat Küstenfrische“  
Knackiger Gurkensalat mit Dill in einem ausgewogenen Essig-Öl-Dressing
- Gericht 1     „Krustenbraten Wald & Wiese“  
Knuspriger Schweinekrustenbraten in eigener Soße, dazu eine aromatische Pilzauswahl und Salzkartoffeln
- Gericht 2     „Flussbarsch Küstengarten“  
Flussbarschfilet auf cremiger Schnittlauchsoße, dazu eine aromatische Pilzauswahl und Salzkartoffeln
- Gericht 3     „Auberginenfächer Deichgold“ – vegetarisch  
Ofengebackener Auberginenfächer mit würzigem Deichkäse goldbraun überbacken, dazu Salzkartoffeln
- Dessert        „Friesentraum im Schälchen“  
Friesentorte mit Pflaumenmus, Sahne und Blätterteigschichten

## **FREITAG 23.10. „Heute wird's heiß – Flammlachs auf der Terrasse“**

Unsere Köche laden Euch von 16.30 bis 19.00 Uhr zum Flammlachsabend am „Ekke Nekkepen“ ein. Bei gutem Wetter könnt Ihr die nordische Spezialität frisch vom Grill auf unserer Terrasse genießen, alternativ wird der Flammlachs in der Küche zubereitet.

- Gericht 1     „Flammlachs – nordischer Grillgenuss“ Köstlicher Flammlachs, frisch vom Grill, dazu kleine Kartoffeln, knuspriges Baguette, frischer Salat und Kräuterquark
- Gericht 2     „Goldene Kokos-Bowl“ – vegan; Bowl mit Kichererbsen, Süßkartoffeln und Gemüse in Kokossauce, verfeinert mit orientalischen Gewürzen
- Dessert        „Vanilletraum mit Erdbeergruß“  
Cremiger Vanillepudding mit Erdbeersoße

Dazu gibt es Biere und Softgetränke aus der Flensburger Familie. Für Erwachsene darf ein kleiner Korn natürlich nicht fehlen.



## **SAMSTAG 24.10.**

- Vorspeise     „Kürbisglück mit Kernöl“  
Leichte Kürbissuppe, veredelt mit nussigem Kürbiskernöl
- Gericht 1     „Salzwiesenlamm kräftig & würzig“  
Zart geschmorte Salzwiesenlammhaxe mit Gorgonzolasoße, Blattspinat und Petersilienkartoffeln
- Gericht 2     „Lachs im Kräutermantel“  
Schonend gedämpftes Lachsfilet im Kräutermantel auf Orangensoße, dazu Blattspinat und Salzkartoffeln
- Gericht 3     „Pfannkuchenduett Gartenliebe“ – vegetarisch  
Zwei herz hafte Pfannkuchen mit Spinat-Schafskäse-Füllung auf Tomatensoße
- Dessert        „Kokostraum mit Schokoladengruß“  
Zarte Kokoscreme mit Schokolade

## **DIENSTAG 27.10.**

- Vorspeise     „Rucolagarten mit Himbeergruß“  
Frischer Rucola mit Himbeerdressing, gerösteten Sonnenblumenkernen
- Gericht 1     „Hühnerfrikassee wie bei Oma“  
Klassisches Hühnerfrikassee mit Erbsen, Möhren und Zuckerschoten, dazu duftender Basmatireis
- Gericht 2     „Fischtrio aus dem Meer“  
Ragout von dreierlei Fischfilets mit Erbsen, Möhren und Zuckerschoten, dazu duftender Basmatireis
- Gericht 3     „Creamy Frikassee“ – vegan  
Pflanzliches Frikassee mit Reis, zartem planted.pulled, grünem Spargel und Erbsen
- Dessert        „Griechischer Sonnengruß“  
Griechischer Joghurt mit saftiger Mango und einem Hauch Honig



## MITTWOCH 28.10.

- Vorspeise „Selleriecreme Landgenuss“  
Cremige Selleriesuppe
- Gericht 1 „Spanferkelhaxe Deichgenuss“  
Knusprige Spanferkelhaxe mit herzhaftem Sauerkraut und goldbraunen Bratkartoffeln
- Gericht 2 „Steinbeißer Nordlicht“  
Steinbeißerfilet aus Dänemark auf Dillsoße, dazu Sauerkraut und goldbraune Bratkartoffeln
- Gericht 3 „Paprikaschote Ernteglück“ – vegetarisch  
Ofengegarte Paprikaschote mit würziger Linsenfüllung auf pikanter Tomatensoße
- Dessert „Bunter Obstgarten“  
Erfrischender Obstsalat mit einer bunten Auswahl an Früchten

## DONNERSTAG 29.10.

- Vorspeise „Gartengrün mit Balsamico“  
Knackiger gemischter Salat mit Balsamico-Dressing
- Gericht 1 „Ochsenbacke Schmorzeit“  
Zart geschmorte Ochsenbacke in eigener dunkler Soße, dazu bunte Möhren und Salzkartoffeln
- Gericht 2 „Heilbutt Meeresbrise“  
Heilbuttfilet auf Schalottensoße, dazu bunte Möhren und Salzkartoffeln
- Gericht 3 „Naked Taco Bowl“ – vegan  
Bunte Bowl mit Reis, Bohnen, Mais, Zwiebeln und Tomaten, würzig abgeschmeckt mit Kreuzkümmel, Chili, Paprika, Kardamom und Oregano
- Dessert „Orangenzauber mit Schokolade“  
Orangencreme mit zarten Schokoladenraspeln



## **FREITAG 30.10.** „Grünkohl macht glücklich, Grünkohl macht schön!“

Unsere Köche laden Euch von 16.30 bis 19.00 Uhr zu einem Grünkohlbuffet nach Sylter Tradition am „Ekke Nekkepen“ ein. Bei gutem Wetter könnt Ihr Euer Grünkohllessen auch auf unserer Terrasse genießen.

- |           |                                                                                                                                                                           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gericht 1 | „Pidder Lüng“ – Grünkohl nach Sylter Tradition Deftiger Grünkohl mit Kassler, Kochwurst und Schweinebacke, dazu knusprige Bratkartoffeln und kleine Süßkartoffeln         |
| Gericht 2 | „Nis Puk“ – vegetarischer Grünkohlgenuss<br>Vegetarischer Grünkohl mit gebackenen Brokkoli- und Blumenkohlröschen, dazu knusprige Bratkartoffeln und kleine Süßkartoffeln |
| Dessert   | „Rote Grütze Küstenklassiker“<br>Rote Grütze wahlweise mit flüssiger Sahne oder Vanillesoße                                                                               |

Dazu gibt es Biere und Softgetränke aus der Flensburger Familie. Für Erwachsene darf ein kleiner Korn natürlich nicht fehlen.

## **SAMSTAG 31.10.**

- |           |                                                                                                                                                                   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vorspeise | „Tomatensuppe Côte d’Azur“<br>Leichte Tomaten-Estragon-Suppe, inspiriert von der Küche der Côte d’Azur                                                            |
| Gericht 1 | „Entenkeule Herbstzeit“<br>Schonend confierte Entenkeule, dazu Rosenkohl und Salzkartoffeln                                                                       |
| Gericht 2 | „Zander Zitronenfrische“<br>Zanderfilet auf Zitronensoße, dazu Rosenkohl und Salzkartoffeln                                                                       |
| Gericht 3 | „Red Pesto Gnocchi“ – vegan<br>Gnocchi mit gegrillten Zucchini, Paprika und Kichererbsen, verfeinert mit rotem Tomaten-Basilikum-Pesto und knackigen Cashewkernen |
| Dessert   | „Vanille im Apfelgarten“<br>Vanillequark mit Apfelstückchen und einer Prise Zimt                                                                                  |