



Frisch gekocht und  
zu Ihnen geliefert

# EKKE NEKKEPEN

Hartelk Welkemen, snakest dü sölring?

## 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

100,00 €

Kinder (6-15 Jahre)

50,00 €

### DONNERSTAG (Türsdai) 24.04.

Gericht 1	Herrlich zartes Kalbsgulasch; dazu Spiralnudeln (Nuudeln), Zucchini und getrocknete Tomaten	24,00 €
Gericht 2	Meeresfrüchteragout (Pulpo, Sepia, Garnelen) in Krustentiersoße; dazu Spiralnudeln (Nuudeln), Zucchini und getrocknete Tomaten	24,00 €
Gericht 3	Garfields reichhaltige Gemüselasagne mit Bechamel, Tomatensoße und viel Käse	24,00 €
Vorweg	Frischer Feldsalat mit einem leichten Balsamico Dressing	inkl.
Achteran	Feine Quarkspeise mit Waldbeeren (Baieren)	

### FREITAG (Friidai) 25.04.

Gericht 1	Knusprige Maishähnchenbrust auf Rahmgemüse; dazu wohlschmeckender Kartoffelbrei (Iartapelbrii) – Hex Hex!	24,00 €
Gericht 2	Aromatisches Seelachsfilet unter einer Kräuter-Brösel-Kruste auf Rahmgemüse; dazu wohlschmeckender Kartoffelbrei	24,00 €
Gericht 3	Zucchinischiffchen (Suchiini) mit Quinoaafüllung unter einer Kräuter-Brösel-Kruste, auf Rahmgemüse; dazu wohlschmeckender Kartoffelbrei	24,00 €
Vorweg	Klassische Spargelcremesuppe	inkl.
Achteran	„Meuterei auf der Bounty“ (Kokoscreme mit Schokolade)	



## SAMSTAG (Seninj) 26.04.

<i>Gericht 1</i>	Traditionelle Roulade vom Husumer Rind (Beest); dazu Rotkohl und Salzkartoffeln	24,00 €
<i>Gericht 2</i>	Das beliebteste Fischgericht: Pannfisch nach „Sylter Art“; dreierlei Fischfilets (Fesk) mit Omas Senfsoße und Bratkartoffeln	24,00 €
<i>Gericht 3</i>	Saftiges Paprika-Omelette; mit hausgemachter (hüsmaaket) Kräuter-Sour Cream und Salzkartoffeln	24,00 €
<i>Vorweg Achteran</i>	Nordfriesischer Gurken-Dill-Salat Tiramisu à la Sebastiano	inkl.

## DIENSTAG (Tissdai) 29.04.

<i>Gericht 1</i>	Original Flensburger Sauerfleisch (Swin) mit frischer hausgemachter Remoulade; dazu grüne Bohnen und Bratkartoffeln	24,00 €
<i>Gericht 2</i>	Vadderns Lieblingsgericht: Aromatische Heringsfilets (Jering) mit Nordfriesischer Hausfrauensoße; dazu grüne Bohnen (Green Buanen) und Bratkartoffeln	24,00 €
<i>Gericht 3</i>	Herzhafte, mit Linsen und getrockneten Tomaten gefüllte Paprikaschote (Spaans Peeper) in Tomatensoße; dazu Bratkartoffeln	24,00 €
<i>Vorweg Achteran</i>	Französische Tomatensuppe mit Estragon Kindheitstraum: Schokoladenpudding (Pöding) mit Vanillesoße	inkl.

## Mittwoch (Winjsdai) 30.04.

<i>Gericht 1</i>	Feinster Deutscher Spargel; dazu Holsteiner Katenschinken (Skink), junge Kartoffeln und Sauce Hollandaise	24,00 €
<i>Gericht 2</i>	Feinster Deutscher Spargel; dazu geräucherter norwegischer Lachs, junge Kartoffeln (Jiartapel) und Sauce Hollandaise	24,00 €
<i>Gericht 3</i>	Feinster Deutscher Spargel; im grünen Kräuter-Pfannkuchen-Mantel, confierte Tomaten und Sauce Hollandaise	24,00 €
<i>Vorweg Achteran</i>	Scharf-nussiger Rucola mit Zitronendressing und gerösteten Sonnenblumenkernen Errötende Jungfrau; ein friesisches leichtes Buttermilchdessert	inkl.



### **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.







## Donnerstag (Türsdai) 01.05.

<i>Gericht 1</i>	Husumer Rinderhackbraten (Beestmeet), gefüllt mit mildem Schafskäse auf einer leichten Kräutersoße; dazu buntes Marktgemüse und Salzkartoffeln	24,00 €
<i>Gericht 2</i>	Zartes Heilbuttfilet auf einer Kräutersoße (Krüürerii-en); dazu buntes Marktgemüse und Salzkartoffeln	24,00 €
<i>Gericht 3</i>	Feine Sellerie Picatta (Sellerie in Parmesan-Ei-Hülle) an einer Kräutersoße; dazu buntes Marktgemüse und Salzkartoffeln	24,00 €
<i>Vorweg</i>	Fruchtiger Rote-Bete-Salat mit Wassermelone und Schafskäse	inkl.
<i>Achteran</i>	Mousse au Chocolat „Le Festival“	

## FREITAG (Friidai) 02.05.

<i>Gericht 1</i>	Zarte, geschmorte Haxe vom Salzwiesenlamm (Lum) mit Gorgonzolasoße; dazu Blattspinat und Petersilienkartoffeln	24,00 €
<i>Gericht 2</i>	Gedämpftes Lachsfilet (Laks) im Kräutermantel auf einer feinen Orangersoße; dazu Blattspinat und Petersilienkartoffeln	24,00 €
<i>Gericht 3</i>	Dinkelspaghetti (di Spageti) mit hausgemachtem Pesto; dazu ein Parmesanchip	24,00 €
<i>Vorweg</i>	Klassische Spargelcremesuppe	inkl.
<i>Achteran</i>	Rote Grütze nach Sylter Art mit Vanillesoße	

## SAMSTAG (Seninj) 03.05.

<i>Gericht 1</i>	Sous-Vide gegartes Filet vom Schleswiger Schwein (Swin); an einer Zwiebeljus, dazu Senfmöhren und Röstkartoffeln	24,00 €
<i>Gericht 2</i>	Mildes Flussbarschfilet auf einer Schnittlauchsoße; dazu Senf-Möhren und Röstkartoffeln	24,00 €
<i>Gericht 3</i>	Gebackener Auberginenfächer mit Deichkäse und Tomaten gratiniert, dazu Senfmöhren und Röstkartoffeln	24,00 €
<i>Vorweg</i>	Frischer Bauernsalat (Salaat) mit Gurke, Tomate und Paprika	inkl.
<i>Achteran</i>	Echte Sylter Friesentorte (Kuk) im Schälchen	

## 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.

# GERICHTE



## DIENSTAG (Tissdai) 06.05.

<i>Gericht 1</i>	Klopse „Königsberger Art“ vom Husumer Rind (Beest); dazu Mairüben und Salzkartoffeln	24,00 €
<i>Gericht 2</i>	Saftiges Havkatfilet aus Dänemark; auf einer grünen Pfeffersoße mit Mairüben und Salzkartoffeln	24,00 €
<i>Gericht 3</i>	Blumenkohl (Bloomkual) mit Bröselbutter; auf einer grünen Pfeffersoße und Salzkartoffeln	24,00 €
<i>Vorweg Achteran</i>	Frischer gemischter Salat (Salaat) mit Curry-Dressing Nordfriesische Zitronencreme mit Bickbeeren (Hiirbai)	inkl.

## Mittwoch (Winjsdai) 07.05.

<i>Gericht 1</i>	Feinster Deutscher Spargel; dazu Holsteiner Katenschinken (Skink), junge Kartoffeln und Sauce Hollandaise	24,00 €
<i>Gericht 2</i>	Feinster Deutscher Spargel; dazu geräucherter norwegischer Lachs, junge Kartoffeln (Jiartapel) und Sauce Hollandaise	24,00 €
<i>Gericht 3</i>	Feinster Deutscher Spargel; im grünen Kräuter-Pfannkuchen-Mantel, confierte Tomaten und Sauce Hollandaise	24,00 €
<i>Vorweg Achteran</i>	Schmackhafter bunter Möhrensalat Omas Vanillepudding (Pöding) mit hausgemachter Erdbeersoße	inkl.

# FÜR UNSERE KLEINEN GÄSTE



Alle Kindergerichte inkl. Vorweg und Achteran 12,00 €

<i>Seeräuberteller</i>	Hausgemachte Fischstäbchen mit Gemüse des Tages und Kartoffelpüree
<i>Möwenteller</i>	Hausgemachte Chicken Nuggets mit Gemüse des Tages und Kartoffelpüree
<i>Der kleine Italiener</i>	Nudeln (Nuudel) mit Bolognese und Parmesan
<i>Die süßen Kleinen</i>	Reibekuchen mit Apfelmus
<i>Die süßen Großen</i>	Apfelpfannkuchen mit Zimt und Zucker

### Essen wie die Großen

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

*Hauptgericht (Kinderportion)* 12,00 €

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

