

# START & ZWISCHENDURCH

## SYLTER KÜRBIS- KAROTTENSUPPE 8 €

Vom Hof „Erdbeerparadies“ Sylt  
(VEGETARISCH oder VEGAN)

Mit Joghurt und gerösteten Kürbiskernen

#lowcarb <sup>GW,GD,GR,SF,SE,S,SO,M</sup>

## FISCHSUPPE 9 €

Nach unserem Hausrezept. Aus Fisch und  
Krustentieren gekocht, mit Sahne verfeinert.

Mit Einlage von Nordsee-Fischen, Sylter

Muscheln, Gemüsestreifen und unserem Bio-Brot

#lowcarb <sup>K,F,M,SE,SO,SF,W</sup>

## SALATSCHALE 9 €

(VEGAN) Verschiedene marinierte Gemüse und Blattsalate, vorzugsweise vom  
Hof „Erdbeerparadies“ Sylt mit gerösteten Kernen und unserem Bio-Brot.

#lowcarb <sup>NW,SO,N,SE,SF,S (BROT: ALLE ARTEN VON GLUTEN)</sup>

Als Hauptgang oder für zwei bis drei Personen als Vorspeise zum Teilen auf den Tisch 18 €

## LUNDS SUPPENTOPF 7 €

Einfache, bodenständige Eintopfgerichte, meistens mit Fleisch, manchmal vegetarisch,  
immer mit unserem Bio-Brot oder Brötchen.

Mit einem Paar Viöler Würstchen von der Landschlachtere Burmeister 10 €

ALLERGENE, DIE IMMER DRIN SIND: SE,G,SF, WEITERE AUF ANFRAGE

## BIO FRIESEN-VOLLKORNBROT <sup>GR,N,GW,GD,GH</sup>

Mit »echtem« Glückstädter Matjes von Plotz, Hausfrauen-Remoulade und roten Zwiebeln <sup>M,F</sup> 14 €

Mit Pastrami vom Uthlande Rind, mariniertem Sylter Grünkohl, Kapern und Birne <sup>M,SF,SE,S</sup> 15 €

Mit Backensholzer Hofkäse, Apfel-Rote-Bete Salat und gerösteten Kernen <sup>M,SF,SE</sup> 13 €

## BRATWURST VOM FREILAND-DUROC-SCHWEIN 14 €

Auf dem Ravenshof in Lexgaard darf jedes Schwein mindestens ein Jahr in Freilandhaltung leben.

Es handelt sich um alte Rassen, die artgerecht mit gutem Futter aufgezogen werden.

Auf Sylter Kürbis-Salat mit Bio-Dinkelbaguette und Schmand #lowcarb <sup>M,SE,SF,S,GD,GW,GR</sup>

## GEFÜLLTE FRIESISCHE BUCHWEIZENPFANNKUCHEN

Aus Dinkel- und Buchweizenmehl <sup>GD, M, EI</sup>

Mit Apfel-Zimt-Kompott gefüllt 8 €

Mit Roter Grütze 8 €

Mit Rohmilchkäse vom Backensholzer Hof und Tomatenmarmelade <sup>MI</sup> 12 €

Mit hausgebeiztem Zitronen-Lachs, Honig-Senf-Schmand und Salat <sup>MI,FI,SF</sup> 14 €

#lowcarb = Gerichte, die von Natur aus wenig Kohlenhydrate enthalten oder durch weglassen so für Sie zubereitet werden können. Bitte bestellen Sie das Gericht als „Lowcarb“ damit wir darauf eingehen können.

# HAUPTGERICHTE

---

## LABSKAUS ›VEGI‹ 18 €

*Rote Bete und Kartoffeln „Linda“ vom Hof „Erdbeerparadies“ Sylt.*

(VEGETARISCH) Gestampfte Rote Bete und Kartoffeln mit Vegi-Rollmops, Buttersauce aus Sylter Algen, pochiertem Ei vom Hansenhof und Meerrettich  
EI,M,SE,SF

---

## GESCHMORTER SYLTER KÜRBIS 18 €

*Nachhaltig angebautes Sylter Gemüse vom Hof „Erdbeerparadies“ Sylt.*

(VEGAN) Mit Grünkohl, Linsencreme, eingelegten Buchenpilzen und Lichtkornroggen #lowcarb  
SO,SF,SE,GR

---

## TAGESFANG ›PANNFISCH‹ 22 €

*Der norddeutsche Klassiker, von uns etwas feiner zubereitet.*

Gebratene Nordseefische und marinierte Sylter Muscheln auf körniger Senfsauce und Bratkartoffeln, mit Salat GW,GD,GR,F,K,MI,SE,SF,W

---

## SKREI 23 €

*Der Winter-Kabeljau kommt aus tiefen und kalten skandinavischen Fjorden.*

*Er hat festes und fettarmes Fleisch.*

Im Pilzsud gedünstet mit Sylter Kohlrabi und Fregola Sarda von der Lister Genussmacherei #lowcarb GW,M,SF,SE,F

---

## SCHNITZEL VOM ANGLER KALB 24 €

*Vom Schlachter Vollertsen aus Satrup in Schleswig-Holstein.*

Mit Sylter Butter-Karotten, Kartoffelpüree und Preiselbeer-Meerrettich-Chutney GW,GD,EI,M,N,SE,SF,S

---

## DEICHLAMM-SCHULTER 23 €

*Dauerhafte Freilandhaltung auf den Salzwiesen der Deiche Nordfrieslands.*

Mit Gemüse vom Hof „Erdbeerparadies“ Sylt, Cocobohnen, jungem Knoblauch und Husumer Buttermilch #lowcarb M,SE,SF

---

### REGIONALE KÜCHE

Wir legen großen Wert auf einen nachhaltigen, regionalen Einkauf.

Hof „Erdbeerparadies“ in Braderup // [www.erdbeerparadies-sylt.de](http://www.erdbeerparadies-sylt.de)

Landschlachtere Burmeister in Viöl // [www.landschlachtere-burmeister.de](http://www.landschlachtere-burmeister.de)

Premium Freilandschwein vom Ravenshof in Lexgaard // [www.ravenshof.de](http://www.ravenshof.de)

Hofkäserei Backensholz in Oster-Ohrstedt // [www.backensholz.de](http://www.backensholz.de)

und viele mehr.

#lowcarb = Gerichte, die von Natur aus wenig Kohlenhydrate enthalten oder durch weglassen so für Sie zubereitet werden können. Bitte bestellen Sie das Gericht als „Lowcarb“ damit wir darauf eingehen können.

# SÜSSES & KÄSE

---

## MILCHREIS

*Der Klassiker, gekocht mit Sylter Milch nach unserem Hausrezept. Auch kalt ein Genuss.*

Mit Zimt-Zucker <sup>M</sup> 7 €

Mit hausgemachter Roter Grütze <sup>M</sup> 9

Mit einer Kugel hausgemachtem Eis <sup>M</sup> 10

---

## FLIEDERBEERSUPPE 9 €

*Nach unserem Familienrezept mit Sago gekocht.*

Mit Grießklößchen und Äpfeln <sup>GW,EI,M</sup>

---

## ROTE GRÜTZE 8 €

Mit Vanille-Tonka-Eis, warmen Butterstreusel und Sahne <sup>M,GW,EI,N</sup>

---

## HAUSGEMACHTES EIS ›SÖLRING ISKREEM‹ 2,80 € pro Kugel

*Verschiedene wechselnde Sorten, fragen Sie unseren Service*

**ALLERGENE AUF NACHFRAGE, WECHSELNDE SORTEN**

Portion geschlagene Sahne 1,20 €

---

## ROHMILCHKÄSE VOM BACKENSHOLZER HOF 14 €

*Die Backensholzer Hofkäserei in Nordfriesland produziert Käse aus morgenwarmer Milch von eigenen Kühen, ökologisch und artgerecht.*

*Verschiedene Sorten, mit hausgemachter Tomatenmarmelade und Bio-Brot*

**#lowcarb** <sup>M,NW,SE,SF (BROT: ALLE ARTEN VON GLUTEN)</sup>

---

### ODER ZUM NACHTISCH LIEBER EIN STÜCK KUCHEN?

Eine täglich wechselnde Auswahl  
finden Sie am Tresen oder im Bäckerladen.



Seit 1959 stellt Familie Lund ihr Eis selbst her.  
Traditionell mit 100% Geschmack und regionalen Zutaten  
ohne künstliche Aromen und Farbstoffe.

**#lowcarb** = Gerichte, die von Natur aus wenig Kohlenhydrate enthalten oder durch weglassen so für Sie zubereitet werden können. Bitte bestellen Sie das Gericht als „Lowcarb“ damit wir darauf eingehen können.