

START & ZWISCHENDURCH

BRÜHE VON TOMATEN UND PFIFFERLINGEN

9 €

(VEGETARISCH)

Mit Sylter Ziegenfrischkäse-Schaum
und Sylter Bio-Lichtkornroggenchips. ^{GR}

Ohne Ziege (VEGAN) 7 €.

FISCHSUPPE 9 €

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

Mit Einlage von Nordsee-Fischen, Sylter Muscheln
und Gemüsestreifen und unserem Bio-Brot

#lowcarb ^{K,F,M,SE,SO,SF,W}

SALATSCHALE 9 €

(VEGETARISCH) verschiedene marinierte Gemüse und Blattsalate, vorzugsweise vom
Hof „Erdbeerparadies“ Sylt mit gerösteten Kernen und unserem Bio-Brot. Auch VEGAN möglich.
^{M,EI,NW,SO,N,SE,SF,S} (BROT: ALLE ARTEN VON GLUTEN)

Als Hauptgang oder für 2-3 Personen 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 ^{GR,N,GW,GD,GH}

Mit »echtem« Glückstädter Matjes von Plotz, Hausfrauen-Sauce, roten Zwiebeln ^{M,F} 14 €

Mit Pastrami vom Uthlande Rind, marinierter Sylter Gurke und Schmand ^{M,SF,SE,S} 14 €

(VEGETARISCH) Mit Backensholzer Bio-Hofkäse, Tomatenmarmelade,

Rauke und gerösteten Kernen ^{M,SF,SE} 13 €

BRATWURST

Mit Salat, unserem Bio-Dinkelbaguette und Schmand #lowcarb ^{M,SE,SF,S,GD,GW,GR}

Mit grober Bratwurst vom Freiland-Duroc-Schwein aus Freilandhaltung vom Ravenshof 14 €

Mit Sylter Lamm-Bratwurst von Kai Petersen 14 €

Beide zusammen (Hauptgang oder mit 2 Tellern zum Teilen) 22€

GEFÜLLTE FRIESISCHE BUCHWEIZENPFANNKUCHEN

Aus Dinkel und Buchweizenmehl ^{GD, M, EI}

Mit Apfel-Zimt-Kompott gefüllt 8 €

Mit Roter Grütze 8 €

Mit Rohmilchkäse vom Backensholzer Hof und Tomatenmarmelade ^{MI} 12 €

Mit hausgebeiztem Zitronen-Lachs, Honig-Senf-Schmand und Salat ^{MI,FI,SF} 14 €

#lowcarb = Gerichte die in ihrer Natur 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

›SCHNÜÜSCH‹ VON SOMMERGEMÜSEN‹ 18 €

Mit wechselnden Gemüsesorten, vorzugsweise vom Hof „Erdbeerparadies“ Sylt.

(VEGETARISCH) In aromatisierter Sylter Milch gekocht mit neuen Kartoffeln und pochiertem Senf-Ei vom Hansen Hof

EI,M,SE,SF,SO

GEFÜLLTE SYLTER GURKE 19 €

Sylter Gemüse vom Hof „Erdbeerparadies“ Sylt

(VEGAN) mit Tomaten-Linsenragout, Pfifferlingen, Zitronen-Thymian-„Aioli“ und Lichtkornroggen

#lowcarb SO,SF,SE,NM,GD,GW,GR

TAGESFANG ›PANNFISCH‹ 22 €

Ein norddeutscher Klassiker, von uns etwas feiner aber doch rustikal zubereitet.

Gebratene Nordseefische und marinierte Sylter Muscheln

auf körniger Senfsauce, Bratkartoffeln und Salat-Glas GW,GD,GR,F,K,MI,SE,SF,W

NORDSEE-MEERÄSCHEN-FILET 23 €

Die Meeräsche streift in den warmen Sommermonaten durch das Wattenmeer um die Seegraswiesen abzugrasen. Die Delikatesse wird häufig von lokalen Stellnetzfishern gefangen.

Mit Kohlrabi-Kartoffelstampf, Dillsud, Husumer Buttermilch und Radieschen #lowcarb

M,SF,SE

WIENER KALBSSCHNITZEL 25 €

Zart und saftig, aus dem Hüft-Steak geschnitten.

Mit Sylter Gurken Salat, Schmand-Salat von neuen Kartoffeln und Preiselbeer-Meerrettich-Chutney

GW,GD,EI,M,N,SE,SF,S

DEICHLAMM-SCHULTER 23 €

Dauerhafte Freilandhaltung auf den Salzwiesen der Deiche Nordfrieslands.

Mit Sylter Marktgemüse, Fregola-Sarda aus List und Minz-Joghurt #lowcarb M,SE,SF,SO,S,GD,GW,GG

REGIONALE KÜCHE

Wir legen hohen Wert auf einen nachhaltigen, regionalen Einkauf.

Bio Hof Sylter Erdbeerparadies in Braderup // www.erdbeerparadies-sylt.de

Landschlachtereie Burmeister in Viöl // www.landschlachtereie-burmeister.de

Premium Freilandschwein vom Ravenshof in Lexgaard // www.ravenshof.de

Bio Hofkäserei Backensholz in Oster-Ohrstedt // www.backensholz.de

und viele mehr.

#lowcarb = Gerichte die in ihrer Natur 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 ^M 7 €

Mit hausgemachter Roter Grütze ^M 9

Mit einer Kugel hausgemachtem Eis ^M 10

FLIEDERBEERSUPPE 9 €

Nach unserem Familienrezept mit Sago gekocht

Mit Grießklößchen und Äpfeln ^{GW,EI,M}

ROTE GRÜTZE 8 €

Mit Vanille-Tonka-Eis, warmen Butterstreusel und Sahne ^{M,GW,EI,N}

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 €

BIO-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 ^{M,NW,SE,SF (BROT: ALLE ARTEN VON GLUTEN)}

MEHR SÜSSES?

Unser täglich hausgemachtes Torten- und Kuchensortiment aus der Konditorei lässt keine Wünsche offen.



Schon seit 1959 stellt Familie Lund ihr Eis selbst her.
100% Geschmack, ohne Zusatzstoffe und Aromen.

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