

Speisen

Herzlich willkommen

*Insulaner, oh wie schön,
gibt es hier wie dort zu sehn.
Mal ein Berg, mal Kabarett,
auch als Gasthaus macht's sich nett.
Der Insulaner ruht sich nicht aus,
fühlt in Malchow sich ganz zuhaus.*

*Herzlich Willkommen im Restaurant „Der Insulaner“
im Herzen der Perle von Mecklenburg, der Inselstadt Malchow.
Wir freuen uns, dass Sie unser Gast sind.
Die Mannschaft vom Insulaner und Ihr Jens Renelt.*

Vorspeisen | Suppen | Salate | Snacks

Soljanka^{3,5,11,g,o}

Deftige Soljanka mit Crémé fraîche und Zitrone.

5.90 €

Zwiebelsuppe mit Käsecroutons^{1,a,a.1,g}

Nach klassischem Rezept mit gutem Weißwein und einem Hauch Oregano gekocht.

5.90 €

Palastsnack^{1,3,5,a,a.1,a.2,a.4,d,f,g,l,n,o}

Pikantes Würzfleisch, überbacken mit Käse, dazu Brot.

7.40 €

Großer Palastsnack^{1,3,5,a,a.1,a.2,a.4,d,f,g,l,n,o}

Pikantes Würzfleisch, überbacken mit Käse, dazu Brot.

15.90 €

Vitello Tonnato nach Piemonteser Art^{3,16,a,a.1,c}

Zartrosa Kalbstafelspitz mit hausgemachter Thunfischsauce mit Zitrone und Kapernäpfeln.
Dazu Brot.

13.50 €

Chipirones mit pikanter Knoblauchsoße^{3,5,a,a.1,a.2,a.4,m,n,o,r}

Gebackene Tintenfischstücke mit Wildkräutersalat, Zitrone und einer pikanten Knoblauchsoße

8.50 €

Linsen-Blumenkohl-Taboulé^{3,5,o}

Kleine Schale mit knackigem Blumenkohl mit Linsen, Frühlingszwiebeln, Gurken, Tomaten, Minze und Petersilie. Ideal als Vorspeise oder Snack.

5.40 €

Couscous-Gemüsesalat^{3,a,a.1}

Pikanter Salat von Couscous mit kleinen Würfeln von Tomaten, Auberginen, Zucchini, und Paprika

5.40 €

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff 2) mit Konservierungsstoffen 3) mit Antioxidationsmitteln 5) geschwefelt 8) mit Milcheiweiß 9) koffeinhaltig 11) mit Süßungsmittel 16) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, Allergen-Informationen: a) glutenhaltige Getreide und -erzeugnisse a.1) Weizen und -erzeugnisse a.2) Roggen und -erzeugnisse a.3) Gerste und -erzeugnisse a.4) Hafer und -erzeugnisse b) Krebstiere und -erzeugnisse c) Eier und -erzeugnisse d) Fisch und -erzeugnisse e) Erdnüsse und -erzeugnisse f) Soja und -erzeugnisse g) Milch und -erzeugnisse (einschließlich Laktose) h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse h.1) Mandeln und -erzeugnisse h.2) Haselnüsse und -erzeugnisse h.3) Walnüsse und -erzeugnisse l) Sellerie und -erzeugnisse m) Senf und -erzeugnisse n) Sesamsamen und -erzeugnisse o) Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg, > 10 mg/l als SO₂ r) Weichtiere und -erzeugnisse, Herkunft: NO) Norwegen RLI) Russland

Lauwarmer Linsensalat mit Pepper Drops³

5.40 €

Berglinsen, Wurzelgemüse und Frühlingszwiebeln mit milden Mini-Paprika.

Kleiner gemischter Salat^{3,h,l,m} 🌿

5.40 €

Marktfrischer Salat mit Wildkräutersalat, Blattsalat, Tomaten und Gurken, dazu hausgemachte Honig-Senf-Vinaigrette oder Balsamico Bianco und Olivenöl.

Wählen Sie bitte Ihr Dressing.

GR Honigsenf dressing^{3,5,m,o}

oder

Balsamico bianco & Olivenöl^{5,o}

Gurkensalat^{3,5,g,o}

4.90 €

Grüne Gurkenscheiben mit Dill, Zitronensaft, Balsamico Bianco & einem kleinem Schuß Sahne.

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff 2) mit Konservierungsstoffen 3) mit Antioxidationsmitteln 5) geschwefelt 8) mit Milcheiweiß 9) koffeinhaltig 11) mit Süßungsmittel 16) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, Allergen-Informationen: a) glutenhaltige Getreide und -erzeugnisse a.1) Weizen und -erzeugnisse a.2) Roggen und -erzeugnisse a.3) Gerste und -erzeugnisse a.4) Hafer und -erzeugnisse b) Krebstiere und -erzeugnisse c) Eier und -erzeugnisse d) Fisch und -erzeugnisse e) Erdnüsse und -erzeugnisse f) Soja und -erzeugnisse g) Milch und -erzeugnisse (einschließlich Laktose) h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse h.1) Mandeln und -erzeugnisse h.2) Haselnüsse und -erzeugnisse h.3) Walnüsse und -erzeugnisse l) Sellerie und -erzeugnisse m) Senf und -erzeugnisse n) Sesamsamen und -erzeugnisse o) Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg, > 10 mg/l als SO₂ r) Weichtiere und -erzeugnisse, Herkunft: NO) Norwegen RU) Russland

Unsere Hausspezialitäten

Kalbsleber „Berliner Art“^{1,3,a,a.1,g}

18.90 €

Zart gebraten Scheiben von der Kalbsleber mit gedünsteten Apfel- und Zwiebelscheiben, dazu Stampfkartoffeln

Geschmorte Rinderbacke in Rotweinjus^{3,5,0}

22.90 €

Butterweich geschmorte Rinderbacke in kräftiger Portwein-Trüffeljus, dazu kleine in Butter geschwenkte Petersilienkartoffeln und Rahmchampignons.

Zürcher Geschnetzeltes vom Rinderfilet mit Süßkartoffelgnocci^{3,5,g,0}

22.50 €

Unsere Variante des bekannten Gerichtes mit Streifen vom Rinderfilet, Champignonscheiben, gewürfelten Zwiebeln in Sahnesoße. Dazu Süßkartoffelgnocci und eine Salatbeilage.

Kalbs-Spareribs^{1,3,9,a,a.3,f,g,l}

26.90 €

Butterweich und zart, mit hausgemachter Barbecue-Honigmarinade gegrillt, dazu Coleslaw und Pommes frites

Kotelett vom Thüringer Duroc

Regionale Aufzucht und Schlachtung sowie beste Futtermittel aus eigenem Anbau garantieren ein Spitzenprodukt mit vielen Vorteilen. Das Fleisch des Duroc Schweins hat einen hohen Eisenanteil, ist fein marmoriert und bleibt durch den geringen Bratverlust schön zart und saftig – ein aromatischer und edler Genuss.

Duroc Kotelett mit Grünen Bohnen^{1,3,g}

24.90 €

Naturell gegrilltes Kotelett (ca. 300 g) vom Thüringer Duroc mit Grünen Bohnen und Bratkartoffeln.

Duroc Kotelett mit Rahmchampignons^{1,3,g}

24.90 €

Naturell gegrilltes Kotelett (ca. 300 g) vom Thüringer Duroc dazu Rahmchampignons & Stampfkartoffeln.

Duroc Kotelett mit Sellerie-Trüffelpüree^{1,3,g}

24.90 €

Naturell gegrilltes Kotelett (ca. 300 g) vom Thüringer Duroc, dazu getrüffeltes Selleriepüree & Süßkartoffelgnocci.

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff 2) mit Konservierungsstoffen 3) mit Antioxidationsmitteln 5) geschwefelt 8) mit Milcheiweiß 9) koffeinhaltig 11) mit Süßungsmittel 16) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, Allergen-Informationen: a) glutenhaltige Getreide und -erzeugnisse a.1) Weizen und -erzeugnisse a.2) Roggen und -erzeugnisse a.3) Gerste und -erzeugnisse a.4) Hafer und -erzeugnisse b) Krebstiere und -erzeugnisse c) Eier und -erzeugnisse d) Fisch und -erzeugnisse e) Erdnüsse und -erzeugnisse f) Soja und -erzeugnisse g) Milch und -erzeugnisse (einschließlich Laktose) h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse h.1) Mandeln und -erzeugnisse h.2) Haselnüsse und -erzeugnisse h.3) Walnüsse und -erzeugnisse l) Sellerie und -erzeugnisse m) Senf und -erzeugnisse n) Sesamsamen und -erzeugnisse o) Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg, > 10 mg/l als SO2 r) Weichtiere und -erzeugnisse, Herkunft: NO) Norwegen RU) Russland

Knusprige und zarte Kalbsschnitzel

Unsere Schnitzel werden aus dem Kalbsrücken geschnitten, danach dünn plattiert, mit Pankopaniermehl paniert und knusprig gebraten.

„Wiener Schnitzel“^{1,3,a,a.1,c,g}

23.90 €

dazu Grüne Bohnen & frische Pommes

„Hamburger Schnitzel“^{1,3,a,a.1,c,g}

24.90 €

Mit 2 Setzeiern, dazu hausgemachter Gurkensalat & Bratkartoffeln

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff 2) mit Konservierungsstoffen 3) mit Antioxidationsmitteln 5) geschwefelt 8) mit Milcheiweiß 9) koffeinhaltig 11) mit Süßungsmittel 16) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, Allergen-Informationen: a) glutenhaltige Getreide und -erzeugnisse a.1) Weizen und -erzeugnisse a.2) Roggen und -erzeugnisse a.3) Gerste und -erzeugnisse a.4) Hafer und -erzeugnisse b) Krebstiere und -erzeugnisse c) Eier und -erzeugnisse d) Fisch und -erzeugnisse e) Erdnüsse und -erzeugnisse f) Soja und -erzeugnisse g) Milch und -erzeugnisse (einschließlich Laktose) h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse h.1) Mandeln und -erzeugnisse h.2) Haselnüsse und -erzeugnisse h.3) Walnüsse und -erzeugnisse l) Sellerie und -erzeugnisse m) Senf und -erzeugnisse n) Sesamsamen und -erzeugnisse o) Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg, > 10 mg/l als SO₂ r) Weichtiere und -erzeugnisse, Herkunft: NO) Norwegen RU) Russland

Aus See und Meer

Kapitänsteller ^{2,3,16,a,a.1,c,g}	16.40 €
Original holländisches Premium- Matjesdoppelfilet mit Sauce nach Hausfrauen Art, dazu Bohnen und Bratkartoffeln	
Zanderfilet "Krumme Lanke" ^{1,3,5,a,a.1,d,g,o,RI}	19.90 €
Auf der Haut gebratenes Zanderfilet mit Prosecco-Safran-Sauce, dazu Bratkartoffeln und grüne Bohnen.	
Kabeljaufilet "Ostseeperle" ^{1,3,5,a,a.1,d,g,o,NO}	19.90 €
Gebratenes Kabeljaufilet an Prosecco-Safran-Sauce, mit Thymian gebratenem Blumenkohl und Schwenkkartoffeln.	
Gegrillte Großgarnelen mit Süßkartoffelgnocci & Tomatensauce ^b	22.90 €
5 gegrillte Großgarnelen ca. 200g an Süßkartoffelgnocci, dazu Tomatensauce und Salatbeilage.	
Gegrillte Großgarnelen mit Süßkartoffelgnocci in Piemonteser Sauce ^{5,b,d,g,o,r}	22.90 €
5 gegrillte Großgarnelen ca. 200g mit Süßkartoffelgnocci, dazu eine, mit rotem Martini verfeinerte Hummersauce und Salatbeilage.	

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff 2) mit Konservierungsstoffen 3) mit Antioxidationsmitteln 5) geschwefelt 8) mit Milcheiweiß 9) koffeinhaltig 11) mit Süßungsmittel 16) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, Allergen-Informationen: a) glutenhaltige Getreide und -erzeugnisse a.1) Weizen und -erzeugnisse a.2) Roggen und -erzeugnisse a.3) Gerste und -erzeugnisse a.4) Hafer und -erzeugnisse b) Krebstiere und -erzeugnisse c) Eier und -erzeugnisse d) Fisch und -erzeugnisse e) Erdnüsse und -erzeugnisse f) Soja und -erzeugnisse g) Milch und -erzeugnisse (einschließlich Laktose) h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse h.1) Mandeln und -erzeugnisse h.2) Haselnüsse und -erzeugnisse h.3) Walnüsse und -erzeugnisse l) Sellerie und -erzeugnisse m) Senf und -erzeugnisse n) Sesamsamen und -erzeugnisse o) Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg, > 10 mg/l als SO₂ r) Weichtiere und -erzeugnisse, Herkunft: NO) Norwegen RI) Russland

Fleisch ist mein Gemüse

- Wie bei Muttern^{1,5,g,m,o}** 19.90 €
Hausgemachte Rindsroulade gefüllt mit Bacon, Gewürzgurke und Zwiebelwürfel, dazu Apfelrotkohl und Schwenkkartoffeln
- Gegrillte Sesam-Hähnchenbrust mit Gemüse Couscous^{1,3,g,n}** 19.90 €
Mit Sesam und Honig marinierte Hähnchenbrust mit Gemüse Couscous und einer Salatbeilage. Dazu wählen Sie eine Sauce aus: Aioli, Minz-Limetten-Joghurt oder Rojo-Mojo.
- Gegrillte Sesam-Hähnchenbrust mit Kichererbsencurry^{1,3,g,n}** 19.90 €
Mit Sesam und Honig marinierte Hähnchenbrust an einem Kichererbsen-Gemüsecurry und einer Salatbeilage. Dazu wählen Sie eine Sauce aus: Aioli, Minz-Limetten-Joghurt oder Rojo-Mojo.
- Liebenswürzig Rahmchampignons^{1,3,5,a,a.1,d,f,l,o}** 21.40 €
Gegrillte, mit geräuchertem Paprika, Honig, Balsamico und Knoblauch marinerte Schweinemedallions, dazu Kräuterbutter, unsere Bratkartoffeln und Rahmchampignons.
- Liebenswürzig Sellerie-Trüffel-Püree^{1,3,5,a,a.1,d,f,l,o}** 21.40 €
Gegrillte, mit geräuchertem Paprika, Honig, Balsamico und Knoblauch marinerte Schweinemedallions, dazu Kräuterbutter, Süßkartoffelgnocchis und getrüffeltes Selleriepüree.
- Kalbsschnitzel "Alexanderplatz"^{1,3,5,a,a.1,c,d,f,g,l,o}** 24.90 €
Naturell gegrilltes Kalbsschnitzel, mit Würzfleisch und Käse gratiniert, dazu Pommes frites und Salatbeilage.
- Rumpsteak "Insulaner"^{1,3,g}** 23.90 €
Argentinisches Rumpsteak ca. 200g mit Kräuterbutter, dazu Bratkartoffeln und Rahmchampignons.
- Rumpsteak "Morizaner"^{1,3,g}** 23.90 €
Argentinisches Rumpsteak ca. 200g mit Kräuterbutter, dazu getrüffeltes Selleriepüree und Bratkartoffeln.

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff 2) mit Konservierungsstoffen 3) mit Antioxidationsmitteln 5) geschwefelt 8) mit Milcheiweiß 9) koffeinhaltig 11) mit Süßungsmittel 16) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, Allergen-Informationen: a) glutenhaltige Getreide und -erzeugnisse a.1) Weizen und -erzeugnisse a.2) Roggen und -erzeugnisse a.3) Gerste und -erzeugnisse a.4) Hafer und -erzeugnisse b) Krebstiere und -erzeugnisse c) Eier und -erzeugnisse d) Fisch und -erzeugnisse e) Erdnüsse und -erzeugnisse f) Soja und -erzeugnisse g) Milch und -erzeugnisse (einschließlich Laktose) h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse h.1) Mandeln und -erzeugnisse h.2) Haselnüsse und -erzeugnisse h.3) Walnüsse und -erzeugnisse l) Sellerie und -erzeugnisse m) Senf und -erzeugnisse n) Sesamsamen und -erzeugnisse o) Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg, > 10 mg/l als SO2 r) Weichtiere und -erzeugnisse, Herkunft: NO) Norwegen RU) Russland

Rinderfilet "Insulaner"^{1,3,g}

26.90 €

Gegrilltes Filetsteak vom Rind ca. 200 g mit Kräuterbutter, dazu Pommes frites und Salatbeilage.

Rinderfilet "Morizaner"^{1,3,g}

26.90 €

Gegrilltes Filetsteak vom Rind ca. 200 g mit Kräuterbutter, dazu getrüffeltes Selleriepüree und Bratkartoffeln.

Unsere Garstufen

blau / roh / stark blutig / blue / raw

Das Fleisch ist innen noch völlig roh und es tritt roter Fleischsaft aus. Außen ist eine leichte braune Kruste und das Fleisch gibt auf Druck hin stark nach.

Kerntemperatur ca. 20 °C.

oder

blutig / englisch / Kern roh / rare / underdone

Im Kern ist das Fleisch noch blutig und saftig, am Rand wird es schon leicht rosa. Drei Viertel sind noch roh, die Kruste ist braun und knusprig.

Kerntemperatur ca. >45 °C

oder

hellrosa / rosa / medium rare

Der Klassiker für Steaks: Innen nicht mehr ganz roh, sondern durchgehend zart rosa. Außen eine knusprige Kruste. Kerntemperatur ca. >55 °C

oder

halb durch / medium

Der Kern ist immer noch zartrosa während von das Fleisch nach außen immer fester wird. Der Fleischsaft ist rosa. Kerntemperatur ca. 60 °C

oder

fast durch / medium well

Das Steak ist fast komplett durchgebraten. Die Kruste ist dunkelbraun, das Fleisch gibt bei Druck kaum noch nach. Kerntemperatur ca. 65 °C

oder

durch / well done

Das Fleisch ist bis zum Kern durchgebraten und braun. Der Biss ist kräftig. Kerntemperatur 70 °C.

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff 2) mit Konservierungsstoffen 3) mit Antioxidationsmitteln 5) geschwefelt 8) mit Milcheiweiß 9) koffeinhaltig 11) mit Süßungsmittel 16) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, Allergen-Informationen: a) glutenhaltige Getreide und -erzeugnisse a.1) Weizen und -erzeugnisse a.2) Roggen und -erzeugnisse a.3) Gerste und -erzeugnisse a.4) Hafer und -erzeugnisse b) Krebstiere und -erzeugnisse c) Eier und -erzeugnisse d) Fisch und -erzeugnisse e) Erdnüsse und -erzeugnisse f) Soja und -erzeugnisse g) Milch und -erzeugnisse (einschließlich Laktose) h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse h.1) Mandeln und -erzeugnisse h.2) Haselnüsse und -erzeugnisse h.3) Walnüsse und -erzeugnisse l) Sellerie und -erzeugnisse m) Senf und -erzeugnisse n) Sesamsamen und -erzeugnisse o) Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg, > 10 mg/l als SO₂ r) Weichtiere und -erzeugnisse, Herkunft: NO) Norwegen RU) Russland

Insulaner Gado Gado und Vegetarisches.

Wir haben Spass am vegetarischen kochen und hoffen, dass Sie Spaß beim essen haben.

Gesundheitsfördernde Hülsenfrüchte, viel frisches Gemüse und raffinierte Gewürze machen unsere Interpretation der vegetarischen Küche sehr lecker und bekömmlich.

Insulaner Gado Gado

„Gado-Gado“ ist Indonesisch und heißt soviel wie „Mischmasch“ oder „Durcheinander“. Wir haben uns dieser Aufgabe gestellt. Natürlich mit einer leckeren Erdnussauce. Sehr lecker und gesundheitsfördernd.

Insulaner Gado Gado mit Eiern^{3,5,a,a.1,a.2,a.4,c,g,n,o} 18.90 €

2 gekochte Eier mit Wildkräutersalat, Linsen-Blumenkohl-Taboulé und Gemüse Couscous, Gurken- und Tomatenwürfel mit der typischen selbstgemachten Erdnusssoße oder unserer hausgemachten Honig-Senf-Vinaigrette in einer großen Schale. Dazu Brot.

Insulaner Gado Gado mit Feta^{3,5,a,a.1,a.2,a.4,g,n,o} 19.90 €

Fetakäse mit Wildkräutersalat, Linsen-Blumenkohl-Taboulé und Gemüse Couscous, Gurken- und Tomatenwürfel mit der typischen selbstgemachten Erdnusssoße oder unserer hausgemachten Honig-Senf-Vinaigrette in einer großen Schale. Dazu Brot.

Insulaner Gado Gado mit grünem Spargel - vegetarisch^{3,5,a,a.1,a.2,a.4,g,n,o} 21.90 €

Gebratener grüner Spargel mit Wildkräutersalat, Linsen-Blumenkohl-Taboulé und Gemüse Couscous, Gurken- und Tomatenwürfel mit der typischen selbstgemachten Erdnusssoße oder unserer hausgemachten Honig-Senf-Vinaigrette in einer großen Schale. Dazu Baguette.

Insulaner Gado Gado mit Gemüsespiessen - vegetarisch^{3,5,a,a.1,a.2,a.4,g,n,o} 20.90 €

Gegrillte Gemüsespieße mit Wildkräutersalat, Linsen-Blumenkohl-Taboulé und Gemüse Couscous, Gurken- und Tomatenwürfel mit der typischen selbstgemachten Erdnusssoße oder unserer hausgemachten Honig-Senf-Vinaigrette in einer großen Schale. Dazu Baguette.

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff 2) mit Konservierungsstoffen 3) mit Antioxidationsmitteln 5) geschwefelt 8) mit Milcheiweiß 9) koffeinhaltig 11) mit Süßungsmittel 16) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, Allergen-Informationen: a) glutenhaltige Getreide und -erzeugnisse a.1) Weizen und -erzeugnisse a.2) Roggen und -erzeugnisse a.3) Gerste und -erzeugnisse a.4) Hafer und -erzeugnisse b) Krebstiere und -erzeugnisse c) Eier und -erzeugnisse d) Fisch und -erzeugnisse e) Erdnüsse und -erzeugnisse f) Soja und -erzeugnisse g) Milch und -erzeugnisse (einschließlich Laktose) h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse h.1) Mandeln und -erzeugnisse h.2) Haselnüsse und -erzeugnisse h.3) Walnüsse und -erzeugnisse l) Sellerie und -erzeugnisse m) Senf und -erzeugnisse n) Sesamsamen und -erzeugnisse o) Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg, > 10 mg/l als SO₂ r) Weichtiere und -erzeugnisse, Herkunft: NO) Norwegen RU) Russland

- Insulaner Gado Gado mit Halloumi**^{1,3,5,a,a.1,a.2,a.4,g,n,o} 20.90 €
 Ge grillter Halloumi mit Wildkräutersalat, Linsen-Blumenkohl-Taboulé und Gemüse couscous, Gurken- und Tomatenwürfel mit der typischen selbstgemachten Erdnusssoße oder unserer hausgemachten Honig-Senf-Vinaigrette in einer großen Schale. Dazu Baguette.
- Insulaner Gado Gado mit Kabeljaufilet**^{1,3,5,a,a.1,a.2,a.4,g,n,o,NO} 20.90 €
 Kleines gebratenes Kabeljaufilet mit Wildkräutersalat, Linsen-Blumenkohl-Taboulé und Gemüse couscous, Gurken- und Tomatenwürfel mit der typischen selbstgemachten Erdnusssoße oder unserer hausgemachten Honig-Senf-Vinaigrette in einer großen Schale. Dazu Baguette.
- Insulaner Gado Gado mit gebackenen Tintenfischstücken**^{3,5,a,a.1,a.2,a.4,n,o,r} 20.90 €
 Gebackene Tintenfischstücke (Chipirones) mit Wildkräutersalat, Linsen-Blumenkohl-Taboulé und Gemüse couscous, Gurken- und Tomatenwürfel mit der typischen selbstgemachten Erdnusssoße oder unserer hausgemachten Honig-Senf-Vinaigrette in einer großen Schale. Dazu Brot.
- Insulaner Gado Gado mit Sesam Hähnchenstreifen**^{1,3,5,a,a.1,a.2,a.4,g,n,o} 20.90 €
 Mit Sesam und Honig marinerte Hähnchenbruststreifen mit Wildkräutersalat, Linsen-Blumenkohl-Taboulé und Gemüse couscous, Gurken- und Tomatenwürfel mit der typischen selbstgemachten Erdnusssoße oder unserer hausgemachten Honig-Senf-Vinaigrette in einer großen Schale. Dazu Baguette.
- Insulaner Gado Gado mit Steakstreifen**^{1,3,5,a,a.1,a.2,a.4,g,n,o} 25.90 €
 Rumpsteakstreifen mit Wildkräutersalat, Linsen-Blumenkohl-Taboulé und Gemüse couscous, Gurken- und Tomatenwürfel mit der typischen selbstgemachten Erdnusssoße oder unserer hausgemachten Honig-Senf-Vinaigrette in einer großen Schale. Dazu Baguette.
- Insulaner Gado Gado mit Falafelbällchen - vegetarisch**^{3,5,a,a.1,a.2,a.4,n,o} 19.90 €
 Falafelbällchen mit Wildkräutersalat, Linsen-Blumenkohl-Taboulé und Gemüse couscous, Gurken- und Tomatenwürfel mit der typischen selbstgemachten Erdnusssoße oder unserer hausgemachten Honig-Senf-Vinaigrette in einer großen Schale. Dazu Baguette.

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff 2) mit Konservierungsstoffen 3) mit Antioxidationsmitteln 5) geschwefelt 8) mit Milcheiweiß 9) koffeinhaltig 11) mit Süßungsmittel 16) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, Allergen-Informationen: a) glutenhaltige Getreide und -erzeugnisse a.1) Weizen und -erzeugnisse a.2) Roggen und -erzeugnisse a.3) Gerste und -erzeugnisse a.4) Hafer und -erzeugnisse b) Krebstiere und -erzeugnisse c) Eier und -erzeugnisse d) Fisch und -erzeugnisse e) Erdnüsse und -erzeugnisse f) Soja und -erzeugnisse g) Milch und -erzeugnisse (einschließlich Laktose) h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse h.1) Mandeln und -erzeugnisse h.2) Haselnüsse und -erzeugnisse h.3) Walnüsse und -erzeugnisse l) Sellerie und -erzeugnisse m) Senf und -erzeugnisse n) Sesamsamen und -erzeugnisse o) Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg, > 10 mg/l als SO2 r) Weichtiere und -erzeugnisse, Herkunft: NO) Norwegen RU) Russland

Vegetarische Gerichte

Alles lecker ohne Fleisch.

Mediterranes Ofengemüse mit Süßkartoffelgnocci^{1,g,l} 14.90 €

Pikantes Ofengemüse mit Kichererbsen, Auberginen, Paprika, Zucchini und Zwiebeln zusammen mit Süßkartoffelgnocci in einer großen Schale mit einem kleinen Salat. Dazu wählen Sie eine Sauce aus: Aioli, Minz-Limetten-Joghurt oder Rojo-Mojo.

Kichererbsen-Gemüsecurry mit Limetten-Minz-Joghurt^{3,a,a.1,a.2,a.4,n} 16.90 €

Kichererbsen, Tomaten, Zucchini, Paprika, Auberginen und Rüben zu einem pikantem Curry gekocht. Mit Limetten-Minz-Joghurt und einer Salatbeilage.

Gegrillte Gemüsespiesse mit lauwarmen Linsensalat 17.90 €

Gegrillter Gemüsespiess mit Paprika, Broccoli, Karotten und Zwiebeln an lauwarmen Salat von braunen Linsen und mediterranem Ofengemüse. Dazu wählen Sie eine Sauce aus: Aioli, Minz-Limetten-Joghurt oder Rojo-Mojo.

Gegrillte Gemüsespiesse mit Gemüse Couscous 17.90 €

Gegrillter Gemüsespiess mit Paprika, Broccoli, Karotten und Zwiebeln an pikantem Gemüse Couscous mit einem kleinen Salat. Dazu wählen Sie eine Sauce aus: Aioli, Minz-Limetten-Joghurt oder Rojo-Mojo.

Falafelbällchen mit lauwarmen Linsensalat^{a,a.1} 17.90 €

Knusprige Bällchen aus Kichererbsen und Bulgur, verfeinert mit Petersilie und erlesenen Gewürzen mit lauwarmen Salat von braunen Linsen und mediterranem Ofengemüse. Dazu wählen Sie eine Sauce aus: Aioli, Minz-Limetten-Joghurt oder Rojo-Mojo.

Falafelbällchen mit Gemüse Couscous^{a,a.1} 17.90 €

Knusprige Bällchen aus Kichererbsen und Bulgur, verfeinert mit Petersilie und erlesenen Gewürzen mit Gemüse Couscous und einem kleinen Salat. Dazu wählen Sie eine Sauce aus: Aioli, Minz-Limetten-Joghurt oder Rojo-Mojo.

Insulaner - Power Bowl^{l,g,l} 17.90 €

Volle Power Hülsenfrüchte. Kichererbsencurry, Bratkartoffeln, warmer Linsensalat, grüne Bohnen und mediterranes Ofengemüse in einer großen Schale. Dazu wählen Sie eine Sauce aus: Aioli, Minz-Limetten-Joghurt oder Rojo-Mojo.

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff 2) mit Konservierungsstoffen 3) mit Antioxidationsmitteln 5) geschwefelt 8) mit Milcheiweiß 9) koffeinhaltig 11) mit Süßungsmittel 16) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, Allergen-Informationen: a) glutenhaltige Getreide und -erzeugnisse a.1) Weizen und -erzeugnisse a.2) Roggen und -erzeugnisse a.3) Gerste und -erzeugnisse a.4) Hafer und -erzeugnisse b) Krebstiere und -erzeugnisse c) Eier und -erzeugnisse d) Fisch und -erzeugnisse e) Erdnüsse und -erzeugnisse f) Soja und -erzeugnisse g) Milch und -erzeugnisse (einschließlich Laktose) h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse h.1) Mandeln und -erzeugnisse h.2) Haselnüsse und -erzeugnisse h.3) Walnüsse und -erzeugnisse l) Sellerie und -erzeugnisse m) Senf und -erzeugnisse n) Sesamsamen und -erzeugnisse o) Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg, > 10 mg/l als SO₂ r) Weichtiere und -erzeugnisse, Herkunft: NO) Norwegen RU) Russland

Kindergerichte

Unsere Kindergerichte sind zu einem kleinen Preis extra für unsere kleinen Gäste kalkuliert. Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass wir für Erwachsene einen höheren Preis berechnen.

Rabauke

Leerer Teller mit Besteck zum trommeln

Buratino^{3,5,a,a,1,o}

Penne mit Tomatensoße.

5.90 €

Schlamassel⁹

Hausgemachter Milchreis mit Zimt & Zucker.

4.50 €

Fischer Fritz^{1,a,a,1,c,g,NO}

Kleines, mit Panko paniertes und gebackenes Kabeljaufilet, dazu frische Pommes frites

6.90 €

Helge^{5,a,a,1,c,g,o}

Drei Hackfleischklopse aus Kalbfleisch in Rahmsauce, dazu Kartoffelstampf.

6.90 €

Kalbsschnitzel Atze^{1,a,a,1,c,g}

Kleines knusprig paniertes Kalbsschnitzel, aus dem Rücken geschnitten, mit Pommes frites und Omas Mischgemüse aus Erbsen und Möhren in Sahnesauce.

9.50 €

Kindergerichte für Erwachsene

Buratino für Erwachsene^{3,5,a,a,1,o}

Penne mit Tomatensoße.

10.90 €

Helge für Erwachsene^{5,a,a,1,c,g,o}

Drei Hackfleischklopse aus Kalbfleisch in Rahmsauce, dazu Kartoffelstampf.

14.90 €

Fischer Fritz für Erwachsene^{1,a,a,1,c,g,NO}

Kleines, mit Panko paniertes und gebackenes Kabeljaufilet, dazu frische Pommes frites

15.90 €

Kalbsschnitzel Atze für Erwachsene^{1,a,a,1,c,g}

Kleines knusprig paniertes Kalbsschnitzel, aus dem Rücken geschnitten, mit Pommes frites und Omas Mischgemüse aus Erbsen und Möhren in Sahnesauce.

17.50 €

Schlamassel für Erwachsene⁹

Hausgemachter Milchreis mit Zimt & Zucker.

9.50 €

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff 2) mit Konservierungsstoffen 3) mit Antioxidationsmitteln 5) geschwefelt 8) mit Milcheiweiß 9) koffeinhaltig 11) mit Süßungsmittel 16) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, Allergen-Informationen: a) glutenhaltige Getreide und -erzeugnisse a.1) Weizen und -erzeugnisse a.2) Roggen und -erzeugnisse a.3) Gerste und -erzeugnisse a.4) Hafer und -erzeugnisse b) Krebstiere und -erzeugnisse c) Eier und -erzeugnisse d) Fisch und -erzeugnisse e) Erdnüsse und -erzeugnisse f) Soja und -erzeugnisse g) Milch und -erzeugnisse (einschließlich Laktose) h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse h.1) Mandeln und -erzeugnisse h.2) Haselnüsse und -erzeugnisse h.3) Walnüsse und -erzeugnisse l) Sellerie und -erzeugnisse m) Senf und -erzeugnisse n) Sesamsamen und -erzeugnisse o) Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg, > 10 mg/l als SO₂ r) Weichtiere und -erzeugnisse, Herkunft: NO) Norwegen RU) Russland

Dessert | Kuchen | Torten

Gedekte Apfeltorte^{a,a.1,c,g,h,h.1}	4.50 €
Möchten Sie Ihren Kuchen noch leckerer geniessen?	
Portion Sahne ^g	+ 1.50 €
Zwetschgenstreuselkuchen	4.80 €
Möchten Sie Ihren Kuchen noch leckerer geniessen?	
Portion Sahne ^g	+ 1.50 €
Strudel mit Eis^{a,a.1,g}	6.90 €
Warmer Apfelstrudel mit einer Kugel Eis.	
Möchten Sie Ihren Strudel noch leckerer geniessen?	
Portion Sahne ^g	+ 1.50 €
oder	
Vanillesauce ^{l,g}	+ 1.50 €
oder	
ohne Sahne	
Strudel mit Vanillesauce^{l,a,a.1,g}	6.80 €
Warmer Apfelstrudel mit Vanillesauce & Sahne	
Möchten Sie Ihren Strudel noch leckerer geniessen?	
Portion Sahne ^g	+ 1.50 €
oder	
ohne Sahne	
Erddamm^{l,a,a.1,c,f,g,h,h.3}	6.90 €
Hausgemachtes Walnussparfait an einem lauwarmen Schokoladenküchlein mit flüssigem Schokoherz	
Hohler Zahn^{l,g}	4.50 €
Rote Grütze mit Vanillesauce	
Gedek „Alhambra“^g	6.90 €
1 Kugel Vanilleeis, 1 Tasse Espresso, 2cl Traditionale Grappa giovane	

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff 2) mit Konservierungsstoffen 3) mit Antioxidationsmitteln 5) geschwefelt 8) mit Milcheiweiß 9) koffeinhaltig 11) mit Süßungsmittel 16) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, Allergen-Informationen: a) glutenhaltige Getreide und -erzeugnisse a.1) Weizen und -erzeugnisse a.2) Roggen und -erzeugnisse a.3) Gerste und -erzeugnisse a.4) Hafer und -erzeugnisse b) Krebstiere und -erzeugnisse c) Eier und -erzeugnisse d) Fisch und -erzeugnisse e) Erdnüsse und -erzeugnisse f) Soja und -erzeugnisse g) Milch und -erzeugnisse (einschließlich Laktose) h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse h.1) Mandeln und -erzeugnisse h.2) Haselnüsse und -erzeugnisse h.3) Walnüsse und -erzeugnisse l) Sellerie und -erzeugnisse m) Senf und -erzeugnisse n) Sesamsamen und -erzeugnisse o) Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg, > 10 mg/l als SO₂ r) Weichtiere und -erzeugnisse, Herkunft: NO) Norwegen RU) Russland

Eis

Eisbecher Malchow^{a,a.1,c,f,g,h,h.2} 7.90 €

1 Kugel Vanilleeis und 1 Kugel Stracciatella mit Roter Grütze und Sahne, Haselnusskrokant

Schwedeneisbecher^{2,3,a,a.1,c,f,g} 7.90 €

2 Kugeln Vanilleeis mit Apfelmus, Eierlikör & Sahne

Baileys- Becher^{a,a.1,c,f,g,h,h.3} 8.90 €

1 Kugel Stracciatella & 1 Kugel Schokoladeneis, karamellierte Walnüsse, Baileys & Sahne

Schwarzwaldbecher^{a,a.1,c,f,g} 8.90 €

2 Kugeln Schokoladeneis mit Kirschen, Sahne, Haselnusskrokant und Schokosauce

Heiss auf Eis - Kirsche^{a,a.1,c,f,g} 8.90 €

2 Kugeln Vanilleeis mit heissen Kirschen, Haselnusskrokant & Sahne

Eiscafe^{a,a.1,c,f,g} 5.20 €

Kaffee und 1 Kugel Vanilleeis, Sahne

Eisschokolade^{a,a.1,c,f,g} 5.20 €

Kakao und 1 Kugel Vanilleeis, Sahne

Eisbecher nach Wunsch^{a,a.1,c,f,g}

Stellen Sie sich Ihre Eissorten gerne selbst zusammen.

Unsere Eissorten

Kugel Vanilleeis⁹ + 1.40 €

oder

Kugel Erdbeereis⁹ + 1.40 €

oder

Kugel Schokoladeneis⁹ + 1.40 €

oder

Kugel Stracciatellaeis⁹ + 1.40 €

oder

Verpoorten Eierlikör^{a,a.1,g} + 3.90 €

Ei, Ei, Ei

oder

Portion Sahne⁹ + 1.50 €

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff 2) mit Konservierungsstoffen 3) mit Antioxidationsmitteln 5) geschwefelt 8) mit Milcheiweiß 9) koffeinhaltig 11) mit Süßungsmittel 16) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, Allergen-Informationen: a) glutenhaltige Getreide und -erzeugnisse a.1) Weizen und -erzeugnisse a.2) Roggen und -erzeugnisse a.3) Gerste und -erzeugnisse a.4) Hafer und -erzeugnisse b) Krebstiere und -erzeugnisse c) Eier und -erzeugnisse d) Fisch und -erzeugnisse e) Erdnüsse und -erzeugnisse f) Soja und -erzeugnisse g) Milch und -erzeugnisse (einschließlich Laktose) h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse h.1) Mandeln und -erzeugnisse h.2) Haselnüsse und -erzeugnisse h.3) Walnüsse und -erzeugnisse l) Sellerie und -erzeugnisse m) Senf und -erzeugnisse n) Sesamsamen und -erzeugnisse o) Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg, > 10 mg/l als SO₂ r) Weichtiere und -erzeugnisse, Herkunft: NO) Norwegen RLI) Russland

Beilagen

Unsere Beilagen können Sie selbstverständlich auch einzeln und kombiniert extra bestellen.

Im Normalfall lassen sich fast alle Beilagen auch bei den einzelnen Gerichten austauschen. Unsere Mitarbeiter informieren Sie hierzu gerne.

Port. lauwarmer Linsensalat³	4.90 €
Port. Gemüse Couscous^{a,a.1}	3.90 €
Port. Bratkartoffeln^{1,g}	3.90 €
Port. Pommes Frites	4.00 €
Port. Schwenkkartoffeln^{1,g}	3.90 €
Port. Stampfkartoffeln^{8,g}	4.20 €
Port. gebratener Blumenkohl	4.20 €
Port. Mediterranes Ofengemüse¹	4.90 €
Auberginen, Zucchini und Wurzelgemüse mit Kichererbsen und Feta im Ofen gebacken.	
Port. Rahmchampignons^{5,g,o}	3.90 €
Port. Kichererbsencurry	4.50 €
Port. Grüne Bohnen^{1,g}	4.20 €
Port. Apfelrotkohl^{3,5,o}	3.90 €
Port. Omas Mischgemüse⁹	3.90 €
Port. Bratensoße^{5,o}	2.50 €
Port. Safran-Prosecco-Sauce^{1,5,a,a.1,d,g,o}	1.50 €
Port. Erdnusssoße^{e,f}	1.50 €
aus gerösteten Erdnüssen, Limettenblättern, Knoblauch und Tamarinde mit einer zarten Schärfe von Chilis von uns liebevoll zubereitet	
Port. Limetten-Minz-Joghurt⁹	1.50 €
Port. Mojo Rojo^{3,5,a,a.1,g,o}	1.50 €
typische, kanarische rote Knoblauch-Paprikasauce	
Port. pikante Knoblauchsoße^{16,a,a.1,c,g}	1.50 €

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff 2) mit Konservierungsstoffen 3) mit Antioxidationsmitteln 5) geschwefelt 8) mit Milcheiweiß 9) koffeinhaltig 11) mit Süßungsmittel 16) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, Allergen-Informationen: a) glutenhaltige Getreide und -erzeugnisse a.1) Weizen und -erzeugnisse a.2) Roggen und -erzeugnisse a.3) Gerste und -erzeugnisse a.4) Hafer und -erzeugnisse b) Krebstiere und -erzeugnisse c) Eier und -erzeugnisse d) Fisch und -erzeugnisse e) Erdnüsse und -erzeugnisse f) Soja und -erzeugnisse g) Milch und -erzeugnisse (einschließlich Laktose) h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse h.1) Mandeln und -erzeugnisse h.2) Haselnüsse und -erzeugnisse h.3) Walnüsse und -erzeugnisse l) Sellerie und -erzeugnisse m) Senf und -erzeugnisse n) Sesamsamen und -erzeugnisse o) Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg, > 10 mg/l als SO₂ r) Weichtiere und -erzeugnisse, Herkunft: NO) Norwegen RLI) Russland