

## MITTAGSKARTE

### SUPPEN

Minestrone (VG) (GC)

*Deftige Gemüsesuppe, Kartoffeln, Tarbais-Bohnen, Pesto, gereifter Parmigiano Reggiano*

Gazpacho „auf meine Art“ (PB)

*Gesunde Suppe aus Tomaten, Paprika, Gurke, Gemüsezwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch*

### PASTA UND RISOTTO

Pasta des Tages/Bitte fragen Sie Ihren Gastgeber

*Handgemachte frische Pasta*

Gnocchi al Pesto (VG)

*Handgemachte frische Kartoffelgnocchi, Genovese-Pesto*

### HAUPTGERICHTE

Gebackener Kabeljau aus Galicien (GC)

*Galicischer gesalzener Kabeljau, Piquillos-Paprika, Tarbais-Bohnen-Cassoulet, Serrano-Schinken*

Bio-Brathähnchen aus Freilandhaltung, Kräuter der Provence (GC)

*Röstkartoffeln, Jus de rotî*

Kalbsschnitzel, Zitronensauce Sorrentiner Art

*Auberginen-Stiletto, gefüllte Artischocken, grüne Bohnen*

Lammhachse Kritharaki Rhodos-Art

*Orzo-Nudeln, Feta*

Black Angus de Castille, Rindfleischstückchen\*

*Gegrillt und langsam im Ofen gegart, Knoblauch-Kräuterbutterkruste, Pommes frites, Tomaten aus der Provence*

Ballotine mit geröstetem Kürbis (PB) (GC)

*Roscoff-Zwiebeln, spanische Mandelcreme, Zaatar-Gewürzmischung, Zitronen-Confit*

### BEILAGEN

Gemüseauflauf / Röstkartoffeln / Pommes frites / Grüne Bohnen / Orzo-Nudeln  
/ Tarbais-Bohnen-Cassoulet

... ein Service von den Experten für Explora Journeys  
Atlantis Reisen D-31515 Wunstorf/Hannover  
Tel. +49 5031 95420 – E-Mail: [explora@atkf.de](mailto:explora@atkf.de)  
[www.explora-kreuzfahrten.eu](http://www.explora-kreuzfahrten.eu) + [www.atlantis-kreuzfahrten.de](http://www.atlantis-kreuzfahrten.de)

\* Gesundheitshinweis: Der Verzehr von rohem oder nicht vollständig durchgegartem Fleisch, Geflügel, Meeresfrüchten, Schalentieren oder Eiern kann das Risiko einer Lebensmittelvergiftung erhöhen, insbesondere wenn Sie an bestimmten Krankheiten leiden.