



FLORA

ABENDESEN MENÜ

BERGEN



F L O R A

## SMALAHOVE

Jede Kultur und jedes Land besitzt ein oder zwei Spezialitäten, die auf Fremde seltsam oder sogar unappetitlich wirken könnten. In Norwegen gehört Smalahove ganz oben auf die Liste. Smalahove wird ausschließlich von Ivar Løne in Voss, Westnorwegen, hergestellt. Es handelt sich hierbei um einen Schafskopf, der zunächst angebraten, dann gesalzen, geräuchert, getrocknet und schließlich gekocht wird. Es schmeckt viel besser, als es sich anhört oder aussieht, Ehrenwort!

Das Gericht basiert auf der ursprünglich überlebenswichtigen Tradition, das gesamte Tier zu verwenden. Dieses damalige „täglich Brot“ ist heute eine Delikatesse, die in der Weihnachtszeit mit Kartoffeln, Kohlrüben, Bier oder Aquavit serviert wird. Wir verstehen, dass der Anblick von Smalahove für manche Gäste ein bisschen zu viel sein könnte; deshalb bieten wir es auf unseren Speisekarten nur als Pastete oder Terrine an.

## TRIFLE „VERSCHLEIERTES BAUERNMÄDCHEN“

Der Dichter und Philologe Ivar Aasen aus dem 19. Jahrhundert ist für die Entwicklung von Nynorsk bekannt, einer der beiden Standardvarietäten des Norwegischen. Doch Aasen „entdeckte“ auch eine unserer liebsten Nachspeisen, das „verschleierte Bauernmädchen“ – hinter dem sich eine spannende Geschichte verbirgt.

Der Legende nach, war Ivar Aasen in ein Mädchen verliebt, das seine Anträge ständig ablehnte. Eines Tages machte sie ihm dadurch Hoffnung, dass sie ihm anbot ihre Süßigkeiten zu kosten. Die Rede war natürlich von einer von ihr zubereiteten Nachspeise – sehr zu Ivars Enttäuschung. Prompt gab er dem Dessert, das aus Schichten von Obstkonfitüre, knusprigem norwegischem Zwieback und Schlagsahne besteht, den Namen „Verschleierte Bauernmädchen“. Seitdem ist es in vielen Regionen des Landes eine traditionelle Süßspeise und eine witzige Erinnerung an Ivars lustige, wenn auch enttäuschende Geschichte.

## WURZELGEMÜSE

Wurzelgemüse gilt als unbesungener Held der nordischen Küche und ist auch ein grundlegender Bestandteil unserer Norway's Coastal Kitchen. Norwegisches Wurzelgemüse wird am besten ganz frisch im Herbst geerntet, kann aber auch während des Winters in Kellern gelagert werden und ist daher fast das ganze Jahr über erhältlich. Dieses haltbare Gemüse ist zudem sehr preiswert und macht es somit zur perfekten Beilage für jegliche Gerichte, von einem ungezwungenen Abendessen bis zu einer festlichen Party.

Auch zu Fisch- oder Fleischgerichten werden Kartoffeln, Rüben, Pastinaken und Karotten gern als Beilage serviert. Sie ergänzen die Hauptspeise mit wichtigen Nährstoffen und Vitaminen. Andere Zutaten wie Knoblauch und Zwiebeln, verleihen Speisen Geschmack. Viele norwegische Lieblingsgerichte wären ohne sie einfach nicht dieselben.

## THYMIAN

Thymian ist aromatisch und ganzjährig erhaltbar. Es zählt zu den ältesten der uns bekannten Kräutern. Das Gewürz kommt aus der östlichen Mittelmeerregion und fand wahrscheinlich durch die Römer europaweite Verbreitung. Über die Jahrtausende wurde es in der Küche, der Medizin und als Verzierung eingesetzt und war im antiken Griechenland sowie im Mittelalter ein Symbol für Mut. Thymian kann sehr vielseitig in Fleisch-, Suppen- und Eintopfgerichten eingesetzt werden.

Der an Norwegens Küsten wildwachsende Thymian ist eine regionale Art der südeuropäischen Variante und blüht im Sommer mit kleinen violetten Blüten, die Bienen und Schmetterlinge anlocken. Mit seinem dezenten, aber unverwechselbaren Geschmack passt er besonders gut zu Roter Bete und zum Einlegen von Gemüse.

## AUSGEWÄHLTE GERICHTE VOM HEUTIGEN BUFFET

### Lachsbrötchen aus Dragøy F, M, E

mit grüner Emulsion und Mizuna

### Smalahove-Lamm-Rillette von Løne in Voss SE, SU, E, SO

mit Kartoffelsalat und eingelegten gelben Rüben

### Gebratener norwegischer Kohlkopf SE

mit Räucher-Aioli

### Waldpilzsuppe S, M

mit trocken gerösteten Pilzen und Petersilienöl

### Mit Kräutern gebratenes Schweinefilet M, E, SU

mit eingelegtem Rotkohl und Choron-Sauce

### Gebackener norwegischer Seelachs F, M

mit karamellisierten Thymianzwiebeln und Weißweinsauce

### Grünes Risotto S

mit halb getrockneten Kirschtomaten und gerösteten Kürbiskernen

### „Verschleierte Bauernmädchen“ M, G (WEIZEN, ROGGEN, HAFER)

Schicht-Trifle mit Nýr-Sahne

### Veganes Schicht-Trifle

### „Verschleierte Bauernmädchen“ G (WEIZEN, ROGGEN, HAFER)

### Käse von regionalen Erzeugern entlang der Küste FRAGEN SIE IHREN KELLNER

Marmelade des Tages

### Eiscreme und Sorbet FRAGEN SIE IHREN KELLNER

von regionalen Erzeugern entlang der Küste, mit Meringue und Beeren

G: Gluten N: Nüsse M: Milch P: Erdnüsse S: Schaltier F: Fisch B: Mollusken SO: Soja SE: Senf  
S: Sellerie SF: Sesam SU: Sulfit L: Lupine E: Ei

Bitte informieren Sie Ihren Kellner über zusätzliche Allergene oder diätetische Anforderungen



FLORA

ABENDESEN MENÜ

ÅNDALSNES



F L O R A

## KLIPPFISCH VON DYBVIK

Der Klippfisch „Gran Reserva“ ist Sieger des Det Norske Måltid 2019 (ein alljährlicher Speisen- und Getränke-Wettbewerb) und der lesernen getrocknete Kabeljau Norwegens. Diese prestigeträchtige Delikatesse gilt als norwegische Interpretation eines Serrano- oder Parmaschinkens und wurde von den Brüdern Jan Petter, Sindre und Jakob Dybvik kreiert, deren Großvater den Klippfisch-Familienbetrieb in den 1920ern gründete. Dybvik ist der einzige Hersteller mit Anspruch auf den Titel „Gran Reserva“.

Die Bezeichnung Klippfisch stammt von dem altnordischen Wort „kleppr“, was die Felsen und Klippen der norwegischen Küste beschreibt, wo der Kabeljau nach dem Salzen traditionell zum Trocknen aufgehängt wurde. Sein reicher, reifer und leicht salziger Umami-Geschmack macht Dybviks Klippfisch zur Krönung jeder Mahlzeit.

## KRÄHENBEEREN

Die schwarze Krähenbeere ist eine blühende Pflanze mit schwarz-lila Beeren aus der Familie der Heidekrautgewächse und kommt besonders häufig nördlich der Lofoten an Gebirgstorfmooren vor. Schon seit Jahrhunderten sind diese Beeren aufgrund ihres Saftes begehrte. Dieser bildet die Hauptzutat in vielen lokalen Weinen, Gelees und Sirups.

Wein aus Krähenbeeren wurde zum ersten Mal im 12. Jahrhundert während der Herrschaft des Königs Sverre Sigurdsson gekeltert, als deutsche Weinhandler mit großen Mengen billigen Weins in Bergen ankamen. Der Verzehr des Weins führte zu einer Runde von betrunkenem und ungeordnetem Verhalten. Dieses Verhalten missfiel dem König, der die Weinhandler verbannte und den Weinimport stoppte. Er empfahl, man solle stattdessen selbst Wein aus Krähenbeerensaft herstellen. Sprudelnder Krähenbeerewein wird noch heute hergestellt und genossen.

## BROTPUDDING

Wenn Sie denken, dass Sie bereits die Geschichte von Brotpudding wissen, dann irren Sie sich. Schon im 11. Jahrhundert wurde er mit alten Brotresten zubereitet. In England wurde er sogar als „Arme-Leute-Pudding“ populär. Doch in Norwegen ist Brotpudding auch aus einem anderen Grund so besonders: Er wurde während der Ausarbeitung der norwegischen Verfassung 1814 jeden Tag serviert.

Heutzutage kann Brotpudding in den besten Restaurants auf der ganzen Welt bestellt werden. Unser Rezept stammt aus einem Kochbuch mit dem Titel 1.000 Jahre der nordnorwegischen Essenskultur und wird mit Rusk (getrockneten Weizenbrötchen) anstelle von altem Brot zubereitet – auch wenn wir das Originalrezept lieben. Schließlich ist es unser Ziel, der nachhaltigste Reiseanbieter der Welt zu werden, und Nahrungsmittelverschwendungen ist ein wichtiges Thema.

## PÖKELN

Das Pökeln von Fisch, Fleisch und Gemüse mit Salz ist eine weltweite, Jahrtausende alte Praxis. In Norwegen, wo die Winter sehr lang sein können, mussten Lebensmittel, die in der Jahreszeit des Überflusses gefangen und geerntet wurden, konserviert werden, um die kalten Monate zu überstehen. Dies wurde durch Trocknen, Fermentieren, Räuchern und Pökeln erreicht.

Es gibt zwei Methoden der Konservierung mit Salz: Bei der einen wird Nahrung mit trockenem Salz umhüllt; bei der anderen wird Nahrung in Salzlauge eingelegt und aufbewahrt. Beide Methoden sind sehr wirksam: Flüssigkeit wird entzogen und somit das Entstehen von Mikroorganismen verhindert; gleichzeitig entsteht ein starker aromatischer Geschmack. Die Zeiten, in denen Konservieren überlebenswichtig war, sind vorbei. Heute werden traditionelle Pökelspeisen wie Klippfisch allein zum Genuss produziert und verzehrt.

## VORSPEISE

**Klippfisch-Carpaccio von Dybvik** SU, F, G (WEIZEN, ROGGEN)  
mit eingekochten Karotten und Sago

**Hühnerleber-Mousse** M, E, SU, G (WEIZEN)

mit Kartoffelwaffel und Krähenbeerensirup aus Reisa

**Gebratene Blumenkohlröschen** E, M, SU  
mit Apfel und veganem Hack von Flow Food

**Gepökelte Schweinshaxensuppe** G (GERSTEN)

## HAUPTGERICHT

**Kalbsfilet aus Trøndelag** E, M, SU, S

mit grüner Pfeffersauce und im Ofen gebackenem Wurzelgemüse

**Gegrillter weißer Heilbutt** F, M, E  
mit Grünkohl und Choron-Sauce

**In Haselnüssen gebackener Kürbis** SU, N (HASELNÜSSE)  
mit Spargel und Spinatsauce

## DESSERT

**Brotpudding** M, E, G: (WEIZEN)  
mit Himbeersorbet

**Veganer Brotpudding** SO, G (WEIZEN)  
mit Himbeersorbet

**Käse von regionalen Erzeugern entlang der Küste** FRAGEN SIE IHREN KELLNER  
Marmelade des Tages

**Eiscreme und Sorbet** FRAGEN SIE IHREN KELLNER  
von regionalen Erzeugern entlang der Küste, mit Meringue und Beeren

G: Gluten N: Nüsse M: Milch P: Erdnüsse S: Schaltier F: Fisch B: Mollusken SO: Soja SE: Senf  
S: Sellerie SF: Sesam SU: Sulfit L: Lupine E: Ei

Bitte informieren Sie Ihren Kellner über zusätzliche Allergene oder diätetische Anforderungen



FLORA

ABENDESEN MENÜ

TRÆNA



F L O R A

## SIGERFJORD

Sigerfjord Fisk ist ein Fischzuchtbetrieb an der Meerenge Sortlandsundet in der nördlichen Provinz Nordland. Mit der Produktion von Qualitätsfischen, die hieraus Eiern aufgezogen wurden, ist der Betrieb Norwegens größter Lieferant von Seesaiblingen. Sigerfjord Fisk liefert auch an unsere im Hafen ankernde Schiffe, damit unsere Gäste ihren Fisch so frisch und köstlich wie möglich erhalten.

Sigerfjord Fisk wurde von Trond Geir Reinsnes gegründet, der als Mitarbeiter der Fischereiabteilung der Universität Tromsø den Seesaibling jahrelang als Zuchtfisch erforschte. Heutzutage ist Sigerfjord Fisk nach wie vor aktiv an der Entwicklung von Aufzuchttechnologien speziell für den Seesaibling beteiligt, um eine effiziente und nachhaltige Produktion zu gewährleisten.



## LOFOTEN SEAWEED

Lofoten Seaweed wurde von der Fischertochter Angelita und der Feinschmeckerin Tamara gegründet mit der Mission, den Seetang zurück in Norwegens Küchen zu bringen. Ihre Seetang-Lebensmittelprodukte werden im kalten klaren Wasser vor Lofoten im nördlichen Polarkreis geerntetem Kelp verarbeitet und dann in den Küchen Michelin-Stern-gekrönter Chefköche überall in Europa, sowie an Bord unserer Schiffe, zubereitet.

Angelita und Tamara haben durch ihre Liebe zum Essen und dem Meer zueinandergefunden und durch ihr Fachwissen, ihre Erfahrung und die Essenstraditionen ihrer jeweiligen Kultur – norwegisch und japanisch – etwas Zukunftsweisendes in der kulinarischen Szene geschaffen. Lofoten Seaweed gehört zu unseren langfristigen Partnern und ihr Seetang findet sich sowohl in unseren Speisen als auch in unseren Seifen.

## LOMPE

Lompe ist ein weiches Fladenbrot ähnlich einer Tortilla und gehört in Norwegen zu den alltäglichen Speisen dazu. Es wird aus zerstampften Kartoffeln, ein bisschen Mehl und Salz zubereitet und hat seine Ursprünge im 18. Jahrhundert, als Getreideimporte aus Dänemark während der Napoleonischen Kriege blockiert wurden. Die einfallsreichen norwegischen Frauen fanden heraus, dass sie ihr Mehl einfach durch Kartoffeln strecken konnten.

Das einfach zuzubereitende und köstliche Lompe kann sowohl mit süßen als auch herzhaften Speisen gereicht werden. Es ist immer schmackhaft – ob mit Zimt, Zucker und Butter serviert, oder als Beilage zum eingelegten Fischgericht Rakfisk. Pølse i lompe ist eine Wurst eingewickelt in Lompe und wird gerne an Festtagen wie dem Johannistag und dem Verfassungstag gegessen.

## BUTARE

Butare, auch Flügeltang genannt, ist eine braune Wakame-Alge, die bei Ebbe an Norwegens Küste gefunden werden kann. Sie wachsen in großen Bündeln, die einen Unterwasserwald bilden, in dem sich viele Fischarten verstecken. Diese nahrhafte und vielseitige Meerespflanze wurde früher als Tierfutter verwendet und dann in die norwegische Ernährung aufgenommen.

Zur Zubereitung werden die zarten federgleichen Blätter von ihrem runden Stamm befreit, der erst weichgekocht werden muss, um genießbar zu werden. Die Blätter können roh oder mit kaltem Wasser vollgesaugt gegessen werden. Butare hat einen einzigartigen, delikaten Geschmack, der sich weder als süß noch als herhaft bezeichnen lässt. Dank der starken Umami-Noten kann die Alge den Geschmack von Suppen, Salaten und Nudeln verbessern.

## VORSPEISE

### Arktisches Saibling-Tatar aus Sigerfjord F, E, SE

mit Nordseesalz und Meerrettich-Mayonnaise

### Schweinekopfpastete SE, G (WEIZEN, ROGGEN)

mit Nordlys-Senf von Mimi und norwegischer Kartoffel-Tortilla (Lompe)

### Bohnensalat G (WEIZEN) N (MANDEL, HASELNÜSSE, CASHEWNÜSSE)

mit Spargelbohnen und gerösteten Nüssen

### Kürbissuppe M, S, SK

mit geräuchertem Butare-Seetang von Lofoten Meeresalgen und Kürbiskernen

## HAUPTGERICHT

### Entenschenkel-Konfit M, E

mit Meerrettichbutter und Herzoginkartoffeln

### Gedämpfte Kabeljau-Lende von der Küste F, M

mit Karotten und gebräunter Butter

### Cremige Pasta SO, G (WEIZEN)

mit Pesto und gebratenem Kürbis

## DESSERT

### Schwimmende Insel aus weichem Baiser M, E, N: (MANDEL)

mit Vanillesauce und Karamell

### Vanillepudding

mit Himbeer-Coulis

### Käse von regionalen Erzeugern entlang der Küste

Marmelade des Tages

### Eiscreme und Sorbet FRAGEN SIE IHREN KELLNER

von regionalen Erzeugern entlang der Küste, mit Meringue und Beeren

G: Gluten N: Nüsse M: Milch P: Erdnüsse S: Schaltier F: Fisch B: Mollusken SO: Soja SE: Senf S: Sellerie SF: Sesam SU: Sulfit L: Lupine E: Ei

Bitte informieren Sie Ihren Kellner über zusätzliche Allergene oder diätetische Anforderungen

FRAGEN SIE  
IHREN KELLNER



FLORA

ABENDESEN MENÜ

REINE



F L O R A

## SAUERRAHM

In vergangenen Zeiten half der kalorienreiche Sauerrahm den Norwegern durch die langen, kalten Winter. Er war als Lebensmittel so wichtig, dass er Gästen als Ehrenspeise angeboten wurde. Die meisten Rezepte benötigen frischen oder hausgemachten Sauerrahm – seine Herstellung ist einfacher, als man denkt. Sauerrahm wird in Gerichten wie *Rømmegrøt* (Sauerrahm-Haferschleim) seit Hunderten von Jahren verwendet.

Für viele Norweger darf *Rømmegrøt* zu besonderen Anlässen nicht fehlen, und der Sauerrahm-Haferschleim wird besonders gerne auf Berghütten gegessen. *Rømmegrøt* ist das ultimative „Comfort Food“, eine Leibspeise, die mit Zucker und Zimt oder Fladenbrot und Räucherfleisch gegessen werden kann – und ohne den köstlichen Sauerrahm wäre es nicht dasselbe.

## TRÜFFEL-SEETANG

Wenn man bei Ebbe entlang der norwegischen Küste spazieren geht, ist das Letzte, was man erwarten würde, der unverwechselbare Duft von Trüffeln in der Meeresbrise. Dieses Aroma entstammt von einer kleinen, flaumigen Alge, die einen braunen bis dunkellilauen Farnton hat. Sie wird auch treffend als „Meerestrüffel“ bezeichnet, weil sie sowohl in Geschmack als auch im Geruch dem Trüffelpilz verblüffend ähnlich ist.

Trüffel-Seetang wächst als Parasit auf Knotentang und Blasentang, zwei andere Seetangarten. Die Alge ist sehr schwer zu züchten und kann zurzeit nur in der Wildnis geerntet werden. Anschließend wird sie gründlich gewaschen und entweder frisch oder getrocknet serviert. Aufgrund ihres kräftigen Geschmacks und hohen Preises – sie ist die teuerste Algenart überhaupt – wird sie meist zum Garnieren oder Würzen erlesener Speisen verwendet.

## STERLING-HEILBUTT

Der scheinbar unscheinbare Heilbutt wurde in Norwegens Geschichte verehrt und mit dem Namen „Gottfisch“ gekrönt. Auf alten Felsmaleien erscheint der Heilbutt als heiliges Wesen und tritt in der nordischen Mythologie als die Verkörperung von Balder auf, dem Gott des Lichts, der Liebe und der Reinheit. Auch heute noch wird der Heilbutt mit Demut und Respekt gefangen – der Fang eines weiblichen, über 300 kg schweren Heilbutts gilt als ultimative Prüfung für Fischer.

Der Sterling-Heilbutt wird in sorgfältig ausgewählten Fjords gezüchtet und dann in Hjelmeland in Ryfylke verarbeitet. Dank seines reichhaltigen, geschmackvollen, saftigen und festen weißen Fleischs erfreut sich der Heilbutt nach wie vor großer Beliebtheit und wird in der traditionellen sowie modernen norwegischen Küche gern zubereitet.

## DIE KÄSEREI SNERTINGDAL

Die Käserei Snertingdal hat eine lange Geschichte, die bis ins Jahr 1914 zurückreicht. In den ersten Jahren brachten fast alle Landwirte der Gegend ihre Milch hierher, so dass die Molkerei sowohl ein Zentrum der Gemeinde als auch eine lokale Milchverkaufsstelle war. 1976 wurde die Produktion dann zentralisiert und nach Gjøvik verlegt. Im Jahr 2020 wurde die Snertingdal Ysteri Drift AS gegründet und das historische, über 100 Jahre alte Gebäude wieder in Betrieb genommen. Es stellt sich heraus, dass das Gebäude einen idealen Grundriss bot, um moderne Produktionsabläufe zu ermöglichen. Heute stellt die Molkerei dreizehn Käsesorten her, darunter sowohl neue Kreationen als auch traditionelle Sorten. Der mehrfach ausgezeichnete Inhaber ist stolz darauf, einen kulturellen Schatz zu bewahren, das lokale Erbe zu pflegen und nachhaltige Produkte aus frischer, lokal produzierter Milch herzustellen.

## VORSPEISE

### Eingelegter Heilbutt

SK, F, E

mit Radieschen, Frühlingszwiebeln und Trüffel-Seetang

### Norwegisches Enten-Rillette

M, N (PISTAZIE), G WEIZEN, ROGGEN

mit eingelegten Zwiebeln und knusprig gebratenem Brot

### Paprika-Lauch-Törtchen

G (HAFER)

### Cremige Fenchel-Pernod-Suppe

M, S

## HAUPTGERICHT

### Hirschbraten

M, S, SU

mit gebratenem Grünkohl, Waldpilzen und Wildsauce

mit Blauschimmelkäse aus der Käserei Snertingdal Ysteri

### In der Pfanne gebratener Wels aus Meløy

B, M, F, SU

mit in Butter gebratenen Jakobsmuscheln und Schalentiersauce

### Sellerie aus dem Ofen

S

mit gebratener Hefe und Grünkohl

## DESSERT

### Kvæfjordkake

M, E, G (WEIZEN), N (MANDEL)

(Norwegens Nationalkuchen)

### Veganer Kvæfjordkake

G (WEIZEN), N (MANDEL)

(Norwegens Nationalkuchen)

### Käse von regionalen Erzeugern entlang der Küste

FRAGEN SIE  
IHREN KELLNER

Marmelade des Tages

### Eiscreme und Sorbet

FRAGEN SIE IHREN KELLNER

von regionalen Erzeugern entlang der Küste, mit Meringue und Beeren

G: Gluten N: Nüsse M: Milch P: Erdnüsse S: Schaltier F: Fisch B: Mollusken SO: Soja SE: Senf  
S: Sellerie SF: Sesam SU: Sulfit L: Lupine E: Ei

Bitte informieren Sie Ihren Kellner über zusätzliche Allergene oder diätetische Anforderungen



FLORA

ABENDESEN MENÜ

TROMSØ



F L O R A

## ROTE BETE

Rote Bete fand erst im 15. Jahrhundert ihren Weg nach Norwegen, doch heute hat sie einen festen Platz in der Alltagsküche. Dieses Gemüse passt einfach perfekt zu Norwegen. Es kann gelagert und selbst im Winter frisch verzehrt werden und ist eine wunderbar vielseitige Zutat. Die Blätter sind ebenfalls essbar, und so wird nichts davon verschwendet.

Mit ihrer schönen dunkelroten Farbe verziert sie Gerichte, ob eingelegt, als Püree oder gebraten. Sie können sie in einem klassischen norwegischen Rote-Bete-Salat, in einer rubinroten Suppe oder eingelegt und als Garnitur eines traditionellen belegten Brots probieren. Rote Bete steckt auch hinter der lebhaften, festlichen Farbe von Rødbetrgravet Laks, einem Lachsgericht, das traditionell an Weihnachten gegessen wird.

## „BEGRABEN“

In Norwegen begann die Tradition des Fischpökeln im Mittelalter, als der berühmte Gravlaks erfunden wurde. Seine Zubereitungsmethode wird in seinem Namen verraten, der sich mit „begrabenen Lachs“ übersetzen lässt. Der leicht gesalzene Lachs wurde dabei in Fässern geschichtet und im Sand oberhalb der Flutwasserlinie vergraben. So wurde eine stabile Reifungstemperatur und Konservierung durch Fermentierung erreicht.

Heutzutage werden bei einem ähnlichen Verfahren Lachs, Kabeljau, und andere Fisch- oder Fleischsorten in eine Lauge aus Salz, Zucker und Schnäpsen eingelegt. Dill wird fast immer hinzugefügt, doch auch Fenchel, schwarzer Pfeffer, Koriander, Meerrettich und selbst rote Bete werden häufig verwendet. Diese Art des Marinierens macht den Fisch fester, aromatischer und verleiht ihm eine schöne Farbe und einen abgerundeten Geschmack.

## GARNELEN AUS LYNGEN

Lyngenfjord ganz im Norden Norwegens ist nicht gerade für seine milden Temperaturen bekannt – doch gerade deshalb schmecken die hier laichenden Garnelen so köstlich. 20 Meter unterhalb der Fjordoberfläche und in den ihn umgebenden Gebirgsketten steigt die Temperatur selten über 2 °C. In diesem kalten, reinen und nährstoffreichen Wasser wachsen die Garnelen langsamer. Dies führt dazu, dass sie süßer und saftiger als andere größere Arten werden.

Einer der ältesten Garnelenproduzenten Norwegens, der Familienbetrieb Lyngen Reker AS, verarbeitet hier schon seit über 60 Jahren Garnelen. Einheimische Fischerboote bringen ihren Fang direkt zur Garnelenverarbeitungsanlage am Rande des Fjords. Die Wetterbedingungen gestalten das Fischen im Lyngen-Fjord schwierig, aber der Geschmack der Garnelen ist die Mühe wert!

## BLAUBEEREN

Lange bevor die Blaubeere als „Superfood“ angepriesen wurde und überall in gesundheitsfördernde Smoothies kamen, bereiteten wir Norweger schon Säfte und Marmeladen damit zu. Norwegens kühle und regnerische Sommer sind das perfekte Klima für das Wachstum der Blaubeeren, und im Landesinneren überziehen die Gebüsche riesige Flächen. Da wundert es nicht, dass das Pflücken von Blaubeeren zu den beliebtesten sommerlichen Zeitvertreiben der Norweger gehört.

Norwegens einheimische Blaubeeren sind noch nährstoffreicher als solche aus Ihrem örtlichen Supermarkt. Wilde Blaubeeren sind nicht nur eine wichtige Nahrungsquelle, sondern stecken auch voller Antioxidantien, Polyphenole, Potassium und Vitamin C. Sie wirken entzündungshemmend und blutdrucksenkend, cholesterinsenkend und verbessern die Hirnfunktion. Aufgrund ihrer tiefblauen Farbe wurden auch Stoffe mit ihnen gefärbt. Doch vor allem schmecken sie einfach köstlich.

## VORSPEISE

### In Rote-Bete-Kruste „eingegrabener“ F, M, SU

Kabeljau mit Erbsenpüree und eingelegtem Fenchel

### Rinderzunge E, SE, SU

mit eingelegten Pilzen und Zitronen-Mayonnaise

### Gebackene eingelegte Rüben SE, SU, N (CASHEWNÜSSE)

mit Miso-Salat und veganer Sauce Hollandaise

### Rote Fischsuppe F, SK, M, S

mit Kabeljau und Garnelen

## HAUPTGERICHT

### In Rosmarin geröstete Lammschulter aus Hellesylt M

mit gebratenen Austernpilzen und Sahnesauce

### Boknafisk F, M

mit Erbseneintopf und Nussbutter

### Rote Bete Bourguignon S, SU, SE, G (HAFER)

mit Kohl und Kartoffelpüree

## DESSERT

### Blaubeermousse auf Nussbett E, G (WEIZEN), M, N (MANDEL)

mit Vanillecreme hergestellt aus Nýr

### Blaubeermousse auf Nussbett SO, N (MANDEL)

mit veganer Vanillecreme

### Käse von regionalen Erzeugern entlang der Küste

Marmelade des Tages

### Eiscreme und Sorbet FRAGEN SIE IHREN KELLNER

von regionalen Erzeugern entlang der Küste, mit Meringue und Beeren

G: Gluten N: Nüsse M: Milch P: Erdnüsse S: Schaltier F: Fisch B: Mollusken SO: Soja SE: Senf  
S: Sellerie SF: Sesam SU: Sulfit L: Lupine E: Ei

Bitte informieren Sie Ihren Kellner über zusätzliche Allergene oder diätetische Anforderungen

FRAGEN SIE  
IHREN KELLNER



FLORA

ABENDESEN MENÜ

HONNINGSVÅG



## F L O R A

### MUSCHELN VON SNADDER UND SNASKUM

Bis in die 1980er Jahre wurden Muscheln in Norwegen hauptsächlich als Köder genutzt. Dies wurde durch Magne Hoem schlagartig anders. Er entdeckte 1975 bei einem Kanuausflug in Trøndelag zum ersten Mal, wie köstlich Muscheln sein können. Seitdem haben Magne – und Norwegen – ihre Meinung zu Muscheln geändert.

1980 gründete er Snadder und Snaskum. Viele der Einheimischen hielten seine Idee, aus Muscheln ein Geschäft zu machen, für verrückt. In jenem Jahr produzierten Snadder und Snaskum drei Tonnen Muscheln. Heute sind sie Norwegens ältester Muschel-Lieferant und produzieren über 600 Tonnen pro Jahr. Magne ist immer noch ein begeisterter Muschel-Fan. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Vor fast 50 Jahren hat er zum ersten Mal welche in einem Topf kochte.

### FENDEL

Schon seit Menschengedenken ist Fenchel ein beliebtes Nahrungsmittel. Ausgrabungen in Oslos Altstadt förderten Fenchelsamen von circa 1250 zutage, und in anderen Teilen Europas, Nordafrikas und Asiens wird er seit Jahrtausenden angebaut. Und das zurecht: Fenchel ist ein wahres „Superfood“. Er ist reich an Vitamin C und Mangan und wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und antioxidierend. Die alten Griechen und Römer nutzten ihn als Insekenschutz und um Kriegern Mut zu verleihen. In Indien werden seine Samen gekaut, um den Mund zu reinigen. In der Volksmedizin wird er gegen Verstopfung, Husten und zur Steigerung der Milchproduktion stillender Mütter empfohlen. Sein charakteristischer, dem Anis ähnelnder Geschmack, passt wunderbar zu Kartoffeln, Gemüsegerichten, Schwein, Lamm, Kohl und eingelegtem Gemüse.

### RENTIER

Rentiere kennen keine Landesgrenzen – und sowohl Rentierherden als auch die nomadischen Samen reisen seit jeher frei in Skandinavien herum. Die Samen nutzen alle Teile des Rentiers, vom Fell für Kleidung bis zum Fleisch zum Essen.

Rentiere sind hervorragend an das subarktische Klima angepasst und ihr Fell lässt nahezu kein Wasser durchdringen. Der Nährwert von Rentierfleisch ist außergewöhnlich. Es enthält doppelt so viele Nährstoffe wie Rindfleisch, den gleichen Fettgehalt wie Hähnchen und ebenso viele Aminosäuren und Vitamine wie weißer Fisch. Es schmeckt köstlich, reichhaltig und zart. Die Rentiere, deren Fleisch heute auf der Speisekarte stehen, stammen aus den großen Herden in der Finnmark, dem nördlichsten Teil Norwegens.

### MYDLAND

Mydland wurde von Henrik Mydland 1920 als Geschäft in der Stadt Tromsø gegründet, um Fleischprodukte herzustellen und diese an vorbeifahrende Schiffe zu verkaufen. Heutzutage ist es nach wie vor ein Familienbetrieb und eine der stärksten Marken in der Region. Hochwertige Delikatessen wie kaltes Fleisch, Pökelfleisch und Würste werden hier hergestellt.

Schon seit vielen Jahren beliefert uns Mydland mit Fleischprodukten für unsere Gäste an Bord. Das Geschäft wird mittlerweile von der vierten und fünften Generation betrieben, die Henriks Grundwerte, Tradition, Kompetenz und Qualität, immer noch in Ehren halten. Die meisten Familienmitglieder arbeiten im Betrieb nach der Philosophie „je mehr Qualität, desto mehr Geschmack“.

### VORSPEISE

#### Sámi-Láibi-Brot F, E, M, G (WEIZEN, ROGGEN)

mit Hering und Senfsauce

#### Wildbret-Paté aus Mydland S, SE, G (WEIZEN, ROGGEN)

mit Cumberland-Sauce und Sauerteig

#### Pilz-Tarte SK, SO, G (WEIZEN)

mit Saubohnen und Algenperlen von Lofoten Seaweed

#### Muschelsuppe B, M, S

von Snadder und Snaskum in Rissa mit Wurzelgemüse und Liebstöckel

### HAUPTGERICHT

#### Rentier M, S

mit eingekochten Rettich und Schnittlauch

#### Gesalzener Lumb F, SU, SE

mit Karotten, Wirsingkohl und einem Schuss Ölsauce

#### Linsenbraten SE, S, SU, G (WEIZEN, ROGGEN)

mit gegrilltem Fenchel und Schnittlauchsauce

### DESSERT

#### Schokoladen-Fondant M, E, G (WEIZEN)

mit Erdbeeren, Vanilleeis und Coulis

#### Schokoladen-Fondant SO, G (WEIZEN), N MANDEL

mit Erdbeeren und Coulis

#### Käse von regionalen Erzeugern entlang der Küste

FRAGEN SIE  
IHREN KELLNER

Marmelade des Tages

#### Eiscreme und Sorbet FRAGEN SIE IHREN KELLNER

from local producers along the coast, with meringue and berries

G: Gluten N: Nüsse M: Milch P: Erdnüsse S: Schaltier F: Fisch B: Mollusken SO: Soja SE: Senf  
S: Sellerie SF: Sesam SU: Sulfit L: Lupine E: Ei

Bitte informieren Sie Ihren Kellner über zusätzliche Allergene oder diätetische Anforderungen



FLORA

ABENDESEN MENÜ

BJØRNØYA



F L O R A

## DULSE

In vielen Küstenregionen werden Seetang und Algen seit geraumer Zeit für kulinarische und medizinische Zwecke verwendet, und Norwegen bildet da keine Ausnahme. Dulse heißt auf Norwegisch Søl und wird sogar in den nordischen Sagen erwähnt. Die Wikinger aßen die Alge zum Met, backten daraus Brot, oder kochten sie mit getrockneten Kabeljauköpfen, um damit die Tiere zu füttern.

Diese rote Alge ist für ihre vielseitige Verwendung bekannt. Jede Zubereitungsmethode verleiht ihr einen anderen Geschmack. Getrocknet und in der Pfanne gebraten bekommt Dulse einen fleischig-rauchigen Geschmack, – daher der Spitzname „Meerspeck“ – der ihn zum idealen Fleischersatz macht. Getrocknete Dulse ist eine gesunde Zwischenmahlzeit, deren Geschmack an Lakritz und Nüsse erinnert.

## PASTRAMI-LACHS

Es stimmt schon, dass Pastrami aus Amerika stammt. Die klassische New Yorker Delikatesse aus gepöktem, geräuchertem und gewürztem Rindfleisch war eine Erfindung rumänischer Einwanderer, die in den späten 1800er Jahren in die Vereinigten Staaten kamen. Doch haben Köche seitdem dieselbe Technik, auch auf Lammfleisch, Gemüse und Meeresfrüchte angewendet, insbesondere auch auf Lachs, dessen proteinreiches Fleisch besonders gut gepökelt und geräuchert werden kann.

Aus gutem Grund haben wir daher unseren Pastrami-Lachs schon seit geraumer Zeit auf unseren Speisekarten stehen. Er verfügt über ein wundervolles Aroma aus Fenchelsamen, Koriandersamen, Sternanis und Pfefferkörnern. Eingelegter Fenchel sorgt für eine saure Note und Eiercreme verleiht dem Gericht seine Ausgewogenheit. Salzig, süß und sauer. Eines unserer klassischen Gerichte von Norway's Coastal Kitchen.

## BORSCHT

Borscht ist eine köstliche Suppe, die im Laufe der Jahrhunderte auf unterschiedliche Weise zubereitet wurde. Ursprünglich wurde sie aus den eingelegten Zweigen, Blättern und Blüten von Bärenklau gekocht. Wenn Sie aus der nördlichen Hemisphäre stammen, haben Sie sie vielleicht schon in Gebüschen und auf Wiesen wachsen sehen, ohne zu wissen, um welche Pflanze es sich handelt.

Das älteste bekannte Rezept für Borscht wurde Ende des 18. Jahrhunderts von einem polnischen Koch niedergeschrieben, der für die polnische Aristokratie kochte. Seitdem hat sich die Suppe in verschiedenen Varianten weiterentwickelt und wird in Osteuropa, Russland und Zentralasien gegessen, wo sie mit Sauerrahm serviert wird. Doch die Hauptzutat ist nun für gewöhnlich Rote Bete – ein beliebtes norwegisches Nahrungsmittel. Ihnen wird heute die auf Rote Bete basierende Variante serviert.

## LIEBSTÖCKEL

Liebstöckel stammt ursprünglich aus der Mittelmeerregion und wurde im Mittelalter von Mönchen nach Norwegen gebracht, wo es dann von Bauern und Gärtnern angebaut wurde. Dieses aromatische Kraut lässt sich einfach züchten und seine Blätter, Wurzeln und Samen sind essbar. Die Bezeichnung „Liebstöckel“ entstand durch eine volksetymologische Wortbildung aus dem lateinischen „Levisticum“ und wird im deutschen Sprachgebrauch auch Maggikraut, Rübestöckel, Liebstengel, Liebrohr, etc. genannt. Liebstöckel soll ein wirksames Aphrodisiakum sein, daher sein anderer Spitzname „Liebeskraut“.

Sein unverwechselbarer und köstlicher Geschmack gleicht dem von Sellerie mit einem Hauch Lakritz und passt besonders gut zu saftigem Fisch, Fleisch, Huhn und Suppen. Norwegischen Livèche-Hühnern wird Liebstöckel sogar ins Futter gemischt, was ihrem Fleisch einen außergewöhnlichen Geschmack verleiht. Liebstöckel kann auch mit heißem Wasser als Kräutertee aufgegossen werden.

## VORSPEISE

### Pastrami-Lachs F, E

mit eingelegtem Fenchel und Eiercreme

### Carpaccio vom Rind E, SE, SU

mit Estragon-Mayonnaise und frittierten Kapern

### Geräucherte Kohlrüben M, SU, SK

mit Sago-Chips und Dulse-Creme

### Borscht S, M

mit Sauerrahm aus Røros

## HAUPTGERICHT

### Langsam gegarte Hühnchenbrust SU, S, M

mit Liebstöckel, Regenbogenkarotten und Meerrettich

### Arktisches Saibling aus Sigerfjord F, M

mit gebratenem Fenchel und Sandefjord-Buttersauce

### Kartoffel-Quinoa-Puffer G (HAFER)

mit Seetang-Dip und Tomatenpesto

## DESSERT

### Norwegische Eistorte M, E, G (WEIZEN) N (MANDEL)

mit schwarzem Johannisbeercompott

### Veganes Norwegische Eistorte

mit schwarzem Johannisbeercompott

### Käse von regionalen Erzeugern entlang der Küste

Marmelade des Tages

### Eiscreme und Sorbet FRAGEN SIE IHREN KELLNER

von regionalen Erzeugern entlang der Küste, mit Meringue und Beeren

G: Gluten N: Nüsse M: Milch P: Erdnüsse S: Schaltier F: Fisch B: Mollusken SO: Soja SE: Senf  
S: Sellerie SF: Sesam SU: Sulfit L: Lupine E: Ei

Bitte informieren Sie Ihren Kellner über zusätzliche Allergene oder diätetische Anforderungen

FRAGEN SIE  
IHREN KELLNER



FLORA

ABENDESEN MENÜ

LONGYEARBYEN



F L O R A

## BOTTARGA

Traditionelle Bottarga, der gesalzene und getrocknete Rogen vom Thunfisch, stammt aus dem Mittelmeerraum. Erste schriftliche Zeugnisse seiner Zubereitung stammen aus dem 11. Jahrhundert v. Chr. aus dem Nildelta.

Unsere Bottarga wird in Norwegen aus frischem Dorschrogen hergestellt, der von Januar bis April mit Fischerbooten im Nordpolarmeer gesammelt wird. Er wird gesalzen und dann im steifen arktischen Wind auf „Hjell“, traditionellen Trockenregalen, getrocknet. Dort reift er langsam über 15 Wochen lang und entwickelt dabei seinen kräftigen und facettenreichen Umami-Geschmack, der besonders gut zu Pasta, Omelette oder in Mayonnaise passt. Historisch gesehen gibt es in Norwegen keine große Bottarga-Tradition – doch wir sind davon überzeugt, dass es sich lohnt, diese köstliche Tradition zu starten!

## TROCKNUNG

Die Menschen konservieren Lebensmittel schon seit langer Zeit durch Trocknung – wahrscheinlich seitdem der erste Steinzeitmensch mehr Fleisch mit nach Hause brachte, als seine Familie essen konnte. Bei dieser Technik wird Nahrung über längere Zeit in der Sonne und im Wind getrocknet. Entscheidend ist hierbei, dass keine Nährstoffe verloren gehen.

Die meisten Gemüse- und Obstarten, sowie Fleisch, können auf diese Art haltbar gemacht werden. Jede Art von getrockneter Nahrung eignet sich ideal für Reisen, da sie lange haltbar und leicht zu transportieren ist. Pilze können sehr gut auf diese Weise zubereitet werden: Gibt man sie in eine Suppe oder einen Eintopf, erlangen sie durch die Feuchtigkeit ihre ursprüngliche Konsistenz zurück. Getrockneter Fisch ist ein wichtiger Teil des nordnorwegischen Erbes. Das Volk der Samen blickt ebenfalls auf eine lange Tradition des Trocknens von Rentierfleisch zurück.

## CHORIZO

Chorizo stammt ursprünglich von der iberischen Halbinsel, hat aber seinen Weg in Gerichte auf der ganzen Welt gefunden, so auch in Norwegen. Für Norweger ist die Herstellung von Chorizo nichts Neues; denn wir räuchern Fleisch schon seit Anbeginn der Zeit! Chorizo-Würste werden im Rauch über der Feuerstelle aufgehängt – daran hat sich seit Jahrhunderten nichts geändert. Würste über glühender Holzkohle zu räuchern, dauert mindestens 10 Tage. Je langsamer und gleichmäßiger die Wurst geräuchert wird, desto besser kann das Raucharoma die Wurst durchdringen.

Fermentiert, gepökelt oder geräuchert kann die Chorizo in Scheiben geschnitten und pur verzehrt werden, oder als Zutat für andere Gerichte. In Norwegen kombinieren wir sie gerne mit weißem Fisch wie Kabeljau und Schelffisch.

## MOLTEBEERE

Die zahlreichen Spitznamen der Moltebeere in der nordischen Kultur – Arktisches Gold, Herbstgold, Berggold – geben genügend Aufschluss darüber, wie hoch sie geschätzt wird. Sie wachsen wild in den Sumpfgebieten der nördlichen Hemisphäre und sind extrem schwer zu sammeln und praktisch unmöglich zu züchten. Gute Sammelstellen sind gut gehütete Geheimnisse.

Reife Moltebeeren sehen aus wie goldgelbe Himbeeren. Der Geschmack ist unverwechselbar in seinem Zusammenspiel von Süße und Herbheit. Die Norweger verzehren Moltebeeren mindestens seit der Zeit der Wikinger, die sie auf ihre Reisen mitnahmen, um Skorbut vorzubeugen. Moltebeeren sind nicht nur köstlich und selten, sondern auch voller Vitamin C, Zink, Magnesium, und Beta-Carotin. So ist es kein Wunder, dass sie als Schatz der norwegischen Küste gelten.

## VORSPEISE

### Schneekrabbe

SE, SK, E, G (WEIZEN)

mit Brioche und Zitronen-Bottarga-Mayonnaise

### Gepökeltes Rentier aus Mydland

M, SE, SU

mit Meerrettichsahne und getrocknetem Pilzpulver

### Cremiges norwegisches Pilzragout

SU, SO, SF,  
G (WEIZEN, ROGGEN)

mit knusprigem Roggenbrot

### Brokkolisuppe

S, M, SE

mit knuspriger norwegischer Chorizo

## HAUPTGERICHT

### Leicht geräucherte Entenbrust

S, M, SE, SU

mit Roter Bete und Thymiansauce

### Schellfisch in Kräuterkruste

F, SK, G (WEIZEN)

Gemüse der Saison und geräucherte Seetang-Emulsion

### Pilz-Risotto

SU, S

mit Artischocken und Spargel

## DESSERT

### Norwegischer Waffelkeks

E, M, SU, G (WEIZEN)

mit Moltebeerencreme und Aquavit-Sirup

### Veganer norwegischer Waffelkeks

SO, N (MANDEL)

mit Moltebeerencreme und karamellisierten Mandeln

### Käse von regionalen Erzeugern entlang der Küste

FRAGEN SIE  
IHREN KELLNER

Marmelade des Tages

### Eiscreme und Sorbet

FRAGEN SIE IHREN KELLNER

von regionalen Erzeugern entlang der Küste, mit Meringue und Beeren

G: Gluten N: Nüsse M: Milch P: Erdnüsse S: Schaltier F: Fisch B: Mollusken SO: Soja SE: Senf  
S: Sellerie SF: Sesam SU: Sulfit L: Lupine E: Ei

Bitte informieren Sie Ihren Kellner über zusätzliche Allergene oder diätetische Anforderungen



FLORA

ABENDESEN MENÜ

NY ÅLESUND



F L O R A

## OLD STEAK

Old Steak blickt in Nordnorwegen auf eine lange Tradition zurück, und erhielt seinen Namen wahrscheinlich von seinem langen Reifungsprozess vor der Zubereitung. In vergangenen Zeiten waren Fischer aus Lofoten und Vesterålen sogar dafür bekannt, Lammschenkel an ihre Bootsmasten zu hängen. Das Fleisch wurde so während der Arbeit getrocknet und diente als eine Art Erinnerung, welche köstliche Belohnung sie am Feierabend erwartete.

Auf unseren Hurtigruten Schiffen hängen wir natürlich kein Fleisch zum Trocknen auf. Wir beziehen unser Lamm von Mydland in Tromsø, wo es gesalzen vier bis sechs Wochen lang abgehängt wird. Sobald es ausgereift ist, schmeckt es besonders köstlich mit Fladenbrot, Sauerrahm und Preiselbeeren.

## ASTRID REGINE NÄSSLANDER

Viele der köstlichen Gerichte auf unseren Speisekarten, wie geräucherter Heilbutt oder Elchwurst, wurden von innovativen einheimischen kulinarischen Köchen zubereitet, unter anderem von der preisgekrönten Chefköchin Astrid Regine Nässlander. Astrid arbeitet eng mit Hurtigruten zusammen und ist eine unserer geschätzten kulinarischen Botschafter für Norway's Coastal Kitchen.

Als Chefköchin eines renommierten Hotels hat sie eine „Weniger-ist-mehr“-Philosophie entwickelt, und beschränkt sich bei ihren kreativen Rezepten absichtlich auf saisonale Zutaten mit minimaler Verschwendug. In ihrer Lebensmittelwerkstatt Høst auf der Insel Steigen setzt sie sich für eine Kreislaufwirtschaft mit kurzen Wegen ein, die auf dem „gesunden Menschenverstand“ basiert. So bezieht sie beispielsweise Milch direkt von einem Milchbauern und Fleisch von örtlichen Elchjägern, anstatt den üblichen Weg über den Supermarkt zu nehmen.

## LENGFISCH

In den kalten Gewässern des Atlantiks, rund um die norwegische Küste, lebt der Lengfisch mit seinem langen schmalen Körper und kurzen Finnen und Flossen. Er kommt in Tiefen von 300 bis 500 Metern vor und landet oft als Beifang in den Fischernetzen, die eigentlich andere Fischarten fangen sollen.

Der Lengfisch ist jedoch sehr schmackhaft. Sein festes weißes Fleisch ähnelt dem des Kabeljaus und man kann es frisch, gepökelt oder getrocknet essen. Der gesalzene Rogen des Lengfischs ist in Spanien als Delikatesse unter dem Namen Huevas de Maruca bekannt. Lengfisch kann zu Stockfisch verarbeitet werden, in dem man ihn pökelt und trocknet und dann in Lauge einlegt – diese traditionelle Speise finden Sie nirgends außer hier im Norden.

## PAVLOVA

Pavlova ist noch nicht lange kulinarischer Bestandteil norwegischer Küche, doch wird es gern zum Verfassungstag am 17. Mai gereicht und in diesen Momenten könnte man denken, dass Norweger diesen Berg an Meringue, Schlagsahne und Obst erfunden haben. Im Rahmen der nationalen Festlichkeiten lassen sich die Norweger Pavlova mit Blaubeeren, Himbeeren und Erdbeeren schmecken – die Farben unserer Nationalflagge. Dieses leichte und süße Dessert gehört heutzutage fest zum Verfassungstag, genau wie die Kinderparaden, Hot Dogs und Bunad (traditionelle Kostüme).

Ob Pavlova nun ursprünglich aus Australien oder aus Neuseeland stammt, ist ungewiss. Sicher ist nur, dass das Dessert nach der russischen Ballerina Anna Pavlova benannt wurde, die Norwegen in den 1920ern besuchte. Das war circa 100 Jahre nachdem die neue norwegische Verfassung unterzeichnet worden war, die unsere Unabhängigkeit von Schweden proklamierte.

## VORSPEISE

### Leicht geräucherter Heilbutt F, M

mit in Dill geschmorten Kartoffeln und Kapern

### Roastbeef M

mit in Honig gebratenen Radieschen, nativer Butter und Topinambur-Chips

### Karottentorte M, N (MANDELN), G (WEIZEN)

mit Spinatpüree und Mandeln

### Zwiebelsuppe M, S, SU, G (WEIZEN, ROGGEN)

mit Käse und Croutons

## HAUPTGERICHT

### Norwegisches „Old Steak“ (dry aged) M, S

mit Pastinakenpüree und Rosmarin-Jus

### Lengfisch F, M, E, SU

mit in Salz gebackener Roter Bete und Sauce hollandaise

### Kichererbsenfrikadellen SO, G (WEIZEN)

mit Bohnen-Cassoulet und Frühlingszwiebeln

## DESSERT

### Pavlova E, M, SU

mit Waldbeer kompott

### Veganer pavlova SU

mit Waldbeerenkompott

## Käse von regionalen Erzeugern entlang der Küste

FRAGEN SIE  
IHREN KELLNER

Marmelade des Tages

### Eiscreme und Sorbet FRAGEN SIE IHREN KELLNER

von regionalen Erzeugern entlang der Küste, mit Meringue und Beeren

G: Gluten N: Nüsse M: Milch P: Erdnüsse S: Schaltier F: Fisch B: Mollusken SO: Soja SE: Senf  
S: Sellerie SF: Sesam SU: Sulfit L: Lupine E: Ei

Bitte informieren Sie Ihren Kellner über zusätzliche Allergene oder diätetische Anforderungen



FLORA

ABENDESEN MENÜ

NORWEGIAN SEA



F L O R A

## SEETANG

In den meisten Ozeanen wachsen dichte Wälder aus Seetang und Algen unterhalb der Wasseroberfläche. In vergangener Zeit wurden diese zunächst als Tierfutter und Düngemittel genutzt. Heutzutage dienen die Wälder auch als Treibstoff für erneuerbare Energien. In den nordischen Ländern wird Seetang auch zum Essen verwendet und traditionell roh, getrocknet oder gekocht mit Trockenfisch, Milch und Brot oder Kartoffeln und Butter serviert.

An Norwegens Küste existieren fast 500 Arten von Seetang, von denen viele essbar sind. Die schmackhaftesten sind Zuckertang, Flügeltang, Meersalat und Dulse. Die Qualität variiert je nach Wasser; daher beziehen wir unseren Seetang aus sorgfältig überprüften Regionen. So werden sowohl Nachhaltigkeit als auch Qualität sicher gestellt.

## WURZELGEMÜSE

Die Kartoffel blickt überraschenderweise auf eine sehr kontroverse Geschichte in Norwegen zurück. Als sie im 18. Jahrhundert zum ersten Mal eingeführt wurde, waren die Menschen ihr gegenüber skeptisch und abergläubisch. Viele verteuften sie, während andere sich nicht sicher waren, welche Teile der Pflanze essbar waren. Der Anbau von Kartoffeln war ein Zeichen von Armut; und die meisten Bauern weigerten sich, auf ihrem kostbaren Land Kartoffeln anstelle von Getreide anzubauen.

Auf königlichen Befehl hin begannen Geistliche, die Einheimischen über dieses unterirdische Gemüse aufzuklären und ihren Anbau zu fördern. Sie wurden daraufhin „Kartoffelpriester“ genannt und spielten eine entscheidende Rolle dabei, die Kartoffel in Norwegen heimisch zu machen. Heutzutage bestehen so viele Gerichte aus Kartoffeln, dass sie nur schwer aus Norwegen wegzudenken ist.

## KARTOFFELN

Wurzelgemüse gilt als unbesungener Held der nordischen Küche und ist auch ein grundlegender Bestandteil unserer Norway's Coastal Kitchen. Norwegisches Wurzelgemüse wird am besten ganz frisch im Herbst geerntet, kann aber auch während des Winters in Kellern gelagert werden und ist daher fast das ganze Jahr über erhältlich. Dieses haltbare Gemüse ist zudem sehr preiswert und macht es somit zur perfekten Beilage für jegliche Gerichte, von einem ungezwungenen Abendessen bis zu einer festlichen Party.

Auch zu Fisch- oder Fleischgerichten werden Kartoffeln, Rüben, Pastinaken und Karotten gern als Beilage serviert. Sie ergänzen die Hauptspeise mit wichtigen Nährstoffen und Vitaminen. Andere Zutaten wie Knoblauch und Zwiebeln, verleihen Speisen Geschmack. Viele norwegische Lieblingsgerichte wären ohne sie einfach nicht dieselben.

## SUKSESSTERE

Die Suksessterte (Erfolgstorte) hat einen treffenden Namen, denn dieses Dessert passt zu allen möglichen festlichen Anlässen. Ob zu Norwegens Nationalfeiertag am 17. Mai, Geburtstagsfesten oder Hochzeitsempfängen – kein norwegisches Süßspeisenbuffet wäre vollständig ohne eine wundervolle Suksessterte.

Die Torte stammt vermutlich aus Nordnorwegen und besteht aus einem kernigen Keksboden, der mit einer Mischung aus cremiger Vanille und großzügigen Butterstücken gekrönt wird. Manchmal werden auch Mandeln auf den Boden und über die fertige Torte gestreut, zusammen mit ein paar Spritzern geschmolzener Schokolade. Die Erfolgstorte wird häufig zu Ostern serviert. Die Norweger bringen das Fest mit der Farbe Gelb in Verbindung da die ersten Narzissen im Frühling blühen. Der gelbe Pudding auf der Torte ist daher passend.

## VORSPEISE

### Eingelegter Saibling

E, SE, F

mit mariniertem Kürbis, Puffreis und geräucherter Seetang-Mayonnaise

### Schweinepastete

SU, M, G (WEIZEN, ROGGEN), N (HASELNÜSSE)

mit karamellisierten Zwiebeln und Erbsenpüree

### Norwegische Kohl-Symphonie

SU

mit Puffreis und karamellisierten Zwiebeln

### Kartoffel-Lauch-Suppe

SU, S, M

mit Trüffel-Seetang und knusprigen Kartoffeln

## HAUPTGERICHT

### Mit Kräutern gebratenes Schweinefilet

SU, E, M

mit eingelegtem Rotkohl und Choron-Sauce

### Gebratener Lachs

F, M, SU

mit knackiger gesalzener Gurke und Buttersauce

### Linsen-Bolognese

S, SU

und Chipotle-Dressing

## DESSERT

### Norwegischer “Erfolgstorte”

E, M, G (WEIZEN),  
N (MANDEL)

mit Sanddorn

### Veganer Norwegischer “Erfolgstorte”

N (MANDEL)

mit Sanddorn

### Käse von regionalen Erzeugern entlang der Küste

FRAGEN SIE  
IHREN KELLNER

Marmelade des Tages

### Eiscreme und Sorbet

FRAGEN SIE IHREN KELLNER

von regionalen Erzeugern entlang der Küste, mit Meringue und Beeren

G: Gluten N: Nüsse M: Milch P: Erdnüsse S: Schaltier F: Fisch B: Mollusken SO: Soja SE: Senf  
S: Sellerie SF: Sesam SU: Sulfit L: Lupine E: Ei

Bitte informieren Sie Ihren Kellner über zusätzliche Allergene oder diätetische Anforderungen



FLORA

ABENDESEN MENÜ

TORSKEN



F L O R A

## SARDINEN

Es wird gesagt, dass Stavanger auf Öl gebaut wurde – aber mindestens genauso auf Sardinenkonserven. Während der wirtschaftlichen Spitzenzeiten in den 1920ern kam über 70 % des aus Norwegen exportierten Fischs aus Stavanger. Auch wenn nur noch wenige der Konservenfabriken aktiv sind, gehört die Sardine weltweit zu den kommerziell wichtigsten Fischsorten und stellt nach wie vor ein wichtiges nordisches Exportprodukt dar.

Sardinen sind kleine ölige Fischarten aus der Familie der Heringe. Sie migrieren in großen Schwärmen an Norwegens Küste entlang, wo Fischer sie in den seichten Gewässern der Nordsee in großen Mengen fangen können. Man kann Sie frisch servieren oder durch Trocknen, Pökeln, Räuchern oder Konservieren haltbar machen.

## GERSTE

Die Gerste gehört zu den am längsten kultivierten Getreidearten der Erde, wird seit über 10.000 Jahren angebaut und steht heutzutage an vierter Stelle der norwegischen Getreideproduktion. Die Gerste lässt sich sowohl auf Norwegens Höhenlagen als auch in seinen Tälern und Ebenen anbauen und ist somit eine anpassungsfähige und sehr wertvolle Nahrungsquelle. Sie wächst schneller als andere Getreidesorten und kann sogar unter den harschen arktischen Wetterbedingungen angebaut werden.

Viele traditionelle nordische Rezepte, die mit Weizen, Roggen oder Haferflocken zubereitet werden, wie Fladenbrot oder unser Sauerrahm-Porridge, können auch mit Gerste gemacht werden. Bier wird auch aus Gerste gebraut, und daher wird sie in vielen Regionen Norwegens ausschließlich dafür angebaut.

## PRINZENKUCHEN

Der Prinzenkuchen ist die Krönung der norwegischen Kuchentradition und besteht aus einem weichen Mürbeteig und einer aromatischen Mandelfüllung. Das Rezept variiert von Familie zu Familie; manche fügen Rum in die Mandelfüllung hinzu und andere verwenden geröstete Mandeln.

Prinzenkuchen wurde 1856 von Erichsens Konditorei in Trondheim zum ersten Mal zubereitet. Damals waren Mandeln eine solch exotische Zutat, dass das Rezept für den Prinzenkuchen ein wohlbehütetes Geheimnis war. Die Kuchen selbst waren so erlesen und begehrte, dass sie in Holzkisten verkauft wurden, um sie vor gierigen Blicken und Fingern zu schützen. Mit einem solchen Ruf ist es kein Wunder, dass der Prinzenkuchen eine der beliebtesten Süßspeisen Norwegens ist und normalerweise an Weihnachten und zu anderen festlichen Anlässen serviert wird.

## CHEF APPRENTICES

Hurtigruten bietet die meisten maritimen Ausbildungsplätze Norwegens an, einschließlich für Kochlehrlinge, die ihre kulinarische Karriere in den Kombüsen unserer Schiffe beginnen. Das tägliche Zubereiten von Speisen für Hunderte von Gästen verbessert die Kompetenzen und vertieft das kulinarische Wissen unserer Kochlehrlinge. Wir sind stolz auf unseren Titel als Ausbildungsunternehmen des Jahres, der uns schon mehrmals durch die nationale Vereinigung von Norwegens Köchen verliehen wurde.

In den letzten Jahren haben unsere Koch- und Kellnerlehrlinge uns beim Norges Cup in Stavanger vertreten. Nach viel harter Arbeit und mehrwöchigem Training qualifizieren sich unsere Lehrlinge regelmäßig für diesen prestigeträchtigen Wettbewerb – eine beachtliche Leistung. Für das Jahr 2023 gehen unsere Glückwünsche an unsere Kochlehrlinge Gau-te, Jonas und David, die Hurtigruten und Norway's Coastal Kitchen vertreten.

## VORSPEISE

### Norwegische Sardinen F, SE

mit Senf und Kartoffelsalat

### Gegrillter Kopfsalat M, SE

mit Umberto-Schinken von Mydland, Senf und Sauerrahm

### Knackiger Spargelbohnensalat N (MANDEL)

mit Mandeln und frischen Kräutern

### Topinambursuppe M, S, SU, SK

mit Garnelen aus Helgeland

## HAUPTGERICHT

### Rinderbraten M, S, SE, E

mit eingelegten Karotten, Selleriewurzel-Sahne und Kräuteremulsion

### Getrockneter Fisch von Halvors M, S, F

mit Erbsenpüree aus norwegischen Erbsen und Vierge-Tomatensauce

### „Byggotto“ Gersten-Risotto S, G (GERSTEN)

mit Erbsen, Petersilienwurzeln und Tomaten-Sauce-Vierge

## DESSERT

### Norwegischer Prinzenkuchen E, M, G (WEIZEN), N (MANDEL)

mit Mandeln, Kaffeesahne und frischen Beeren

### Veganer norwegischer Prinzenkuchen SO, G (WEIZEN), N (MANDEL)

mit Mandeln, veganer Kaffeesahne und frischen Beeren

### Käse von regionalen Erzeugern entlang der Küste

FRAGEN SIE IHREN KELLNER

Marmelade des Tages

### Eiscreme und Sorbet

FRAGEN SIE IHREN KELLNER

von regionalen Erzeugern entlang der Küste, mit Meringue und Beeren

G: Gluten N: Nüsse M: Milch P: Erdnüsse S: Schaltier F: Fisch B: Mollusken SO: Soja SE: Senf  
S: Sellerie SF: Sesam SU: Sulfit L: Lupine E: Ei

Bitte informieren Sie Ihren Kellner über zusätzliche Allergene oder diätetische Anforderungen



FLORA

ABENDESEN MENÜ

SVOLVÆR



F L O R A

## RENTIERFLEISCHEREI STENSAAS

Die Rentierfleischerei Stensaas liegt zwischen Røros und Brekken und wird in dritter Generation von der Familie Stensaas geführt. Gegründet wurde sie um 1890 als Rentierhandelsunternehmen und hat sich zu einem der größten und modernsten Rentierfleischereien Norwegens entwickelt. Wurden die Tiere zu Beginn noch mit Pferden und Schlitten transportiert, handelt es sich heute um eine hochmoderne Anlage. Die umliegenden Berge und Wälder bieten den Rentieren eine natürliche, medikamentenfreie Weide. Rentierfleisch ist mager, reich an Eiweiß, Eisen, B-Vitaminen und Antioxidantien. Die Fleischerei bietet rund vierzig Rentierprodukte und über dreißig Wildprodukte an. Ein starkes Vertrauensverhältnis zu den Rentierbesitzern gewährleistet einen stabilen Betrieb. Die Rentierzucht, die eng mit der Natur und der Tradition verbunden ist, wird nachhaltig betrieben und liefert hochwertige, nachhaltige Produkte.

## ARTISCHOCKEN

Die Artischocke ist eine domestizierte Art der Distel und für viele die schmackhafteste aller Gemüsesorten. Sie stammt aus dem Mittelmeerraum, wo sie seit Jahrtausenden angebaut wird. Im 17. Jahrhundert gelangte sie nach Norwegen und wird seitdem auch hier angebaut. Sie kann roh verzehrt werden, wird in Norwegen allerdings meistens in gekochten Gerichten serviert.

Die Ursprungsgeschichte der Artischocke wird in der griechischen Mythologie erzählt: Zeus sah ein Mädchen namens Cynara an einem Strand baden, als er seinen Bruder Poseidon besuchte. Er verliebte sich sofort in sie und brachte sie als neue Göttin auf den Olymp; doch als sie sich wegstahl, um ihre Mutter zu besuchen, war sein Zorn grenzenlos. Als Bestrafung verwandelte er sie in eine Artischocke. Diese Geschichte findet sich in der wissenschaftlichen Bezeichnung der Artischocke wieder: *Cynara cardunculus*.

## DICKMILCH AUS RØROS

*Tjukkmjølk*, Dickmilch, ist ein fermentiertes, Joghurt-ähnliches Milchprodukt, das möglicherweise schon seit der Wikingerzeit zur norwegischen Ernährung gehört. Sie hat einen sauren Geschmack und wird gern zum Frühstück gegessen, obwohl sie auch zu Fleischprodukten wie Würstchen passt.

Røros *Tjukkmjølk* wird seit 1850 in dem Bergdorf Røros, das zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört, hergestellt. Vor einigen Jahren gab es in der Molkerei keine *Tette-Starterkultur* mehr, die entscheidend für die Konsistenz ihrer Dickmilch ist. Ein verzweifelter Aufruf nach Hilfe gelangte an die norwegische Öffentlichkeit. Landesweit wurde auf den Hilferuf reagiert und die Dickmilchherstellung gerettet – diese wahre Geschichte gibt Aufschluss darüber, wie wichtig Dickmilch in Norwegen ist!

## DORSCHZUNGEN

Schüler in Lofoten haben einen interessanten Weg gefunden, während der Wintermonate Geld zu verdienen. Anstatt einen formellen Teilzeitjob anzunehmen, verbringen sie ihre Winterferien an den Docks und warten darauf, dass der Kabeljaufang in den Hafen gebracht wird. Sobald die Boote ankommen, beginnen sie damit, aus den Fischköpfen eine geschätzte einheimische Delikatesse zu entnehmen: die Kabeljauzunge.

Diese Jugendlichen sind als Tungeskjaerer oder Zungenschneider bekannt und ihr lukrativer Zeitvertreib ist tief in der Kultur verwurzelt. Viele nord-norwegische Erwachsene pflegen rege Erinnerungen an diese Arbeit. Wir aßen sehr viele Kabeljauzungen, genossen die zarte Konsistenz und den herzhaften Geschmack; heute sind wir stolz, diese kulturelle Delikatesse an Bord unserer Schiffe zu bringen.

## VORSPEISE

### Knusprig gebratene Kabeljau-Zungen

F, M, E, SE, SU, G (WEIZEN)

mit Kohlsalat und hausgemachter Remoulade

### Geräucherte Entenbrust

M, G (ROGGEN, WEIZEN)

mit Preiselbeercreme und Roggenkrümeln

### Artischockenherzen

SU

mit Porcini-Pilzkonfit Kohlsalat und frittierten Kapern

### Selleriewurzelsuppe

S, M

mit frittiert Hefe und Elchwurst von Høst Food Factory

## HAUPTGERICHT

### Geschmorte Rentierhaxe aus Stensaas

M, S, SU

mit norwegischem Wurzelgemüse und Blauschimmelkäse

### Gebratener Heilbutt

F, M, SU

mit gedünstetem Grünkohl und auf Vanille basierter Buttersauce

### Steak aus Süßkartoffeln und Kichererbsen

S, SU

mit Grünkohl und cremiger Rote-Bete-Sauce

## DESSERT

### Dickmilchpudding

M, G (WEIZEN, HAFER)

mit Haferchips und in Gewürzen eingelegte Kirschen

### Veganer Dickmilchpudding

G (WEIZEN, HAFER)

mit Haferchips und in Gewürzen eingelegte Kirschen

### Käse von regionalen Erzeugern entlang der Küste

FRAGEN SIE  
IHREN KELLNER

Marmelade des Tages

### Eiscreme und Sorbet

FRAGEN SIE IHREN KELLNER

von regionalen Erzeugern entlang der Küste, mit Meringue und Beeren

G: Gluten N: Nüsse M: Milch P: Erdnüsse S: Schaltier F: Fisch B: Mollusken SO: Soja SE: Senf  
S: Sellerie SF: Sesam SU: Sulfit L: Lupine E: Ei

Bitte informieren Sie Ihren Kellner über zusätzliche Allergene oder diätetische Anforderungen



FLORA

ABENDESEN MENÜ

BRØNNØYSUND



F L O R A

## SODD

Diese Suppe gehört zu den norwegischen Nationalgerichten, kommt ursprünglich aus Trøndelag und ist zu besonderen Anlässen wie Hochzeiten und Konfirmationen seit Jahrhunderten die traditionelle Hauptspeise. Von alter Zeit bis in die 1970er Jahre, hielten einheimische Dorfköche diese Tradition am Leben und kochten zu jeder festlichen Gelegenheit Sodd für ihre Gäste.

Der Name stammt wahrscheinlich von dem alt-nordischen Wort *Sjoda*, was „kochen“ bedeutet und natürlich das Wesentliche der Suppe ausmacht. Zunächst machen wir eine Brühe aus Rind oder Schaf. Nachdem die Brühe mit Pfeffer, Salz und Kräutern abgeschmeckt wurde, werden Fleischbällchen darin gekocht und diese mit Kartoffeln und Karotten serviert, sowie mit *Skjenning*, norwegischem Fladenbrot, als Beilage.

## HONIG

Die Menschheit ist seit Urzeiten mit den Bienen verbunden. 12.000 Jahre alte Felsmalereien in spanischen Höhlen zeigen die Geschichte des Honigsammelns. Der älteste bekannte Honig der Welt wurde im 5.500 Jahre alten Grab einer georgischen Edeldame gefunden.

In Norwegen darf nur nicht pasteurisierter Honig auch Honig genannt werden. Und norwegische Imker haben sich verpflichtet, ihren Honigpestizidfrei zu halten. Je nach Landesteil und der Jahreszeit besitzt unser Honig einen anderen, einzigartigen Geschmack. Bienen, die sich von Heidekraut in Moorgebieten ernähren, erzeugen zum Beispiel einen stärker schmeckenden Honig. Imker, die die Bienen vor der Ausrottung schützen, produzieren so einen reinen und nachhaltigen Naturhonig.

## EINLEGEN

Das Einlegen ist eine 4.000 Jahre alte Tradition, deren Ursprünge in Mesopotamien liegen, wo es zur Nahrungsmittelkonservierung diente. Heutzutage sind eingelegte Lebensmittel leicht in Supermärkten zu finden, sodass die meisten Menschen wenig Erfahrung mit dem Verfahren haben. Alles, was man braucht, ist eine gute Lake und etwas, das man konservieren will. Die klassische Wahl sind Gurken, doch auch anderes Obst und Gemüse, wie Rote Bete, Karotten, Zwiebeln und Pilze eignen sich. In Norwegen werden Heringe für das Weihnachtsessen eingelegt.

Um das Gemüse wirksam zu konservieren, muss die Salzlake sauer sein. Das Einführungsrezept besteht aus einem Verhältnis von 1:2:3 – einem Teil Essig, zwei Teilen Zucker und drei Teilen Wasser. Natürlich können Sie dem Ganzen auch Ihre persönliche Note verleihen, mit Pfeffer, Gewürzen, Lorbeerblättern oder Ingwer.

## GARNELEN AUS LYNGEN

Lyngenfjord ganz im Norden Norwegens ist nicht gerade für seine milden Temperaturen bekannt – doch gerade deshalb schmecken die hier laichenden Garnelen so köstlich. 20 Meter unterhalb der Fjordoberfläche und in den ihn umgebenden Gebirgsketten steigt die Temperatur selten über 2 °C. In diesem kalten, reinen und nährstoffreichen Wasser wachsen die Garnelen langsamer. Dies führt dazu, dass sie süßer und saftiger als andere größere Arten werden.

Einer der ältesten Garnelenproduzenten Norwegens, der Familienbetrieb Lyngen Reker AS, verarbeitet hier schon seit über 60 Jahren Garnelen. Einheimische Fischerboote bringen ihren Fang direkt zur Garnelenverarbeitungsanlage am Rande des Fjords. Die Wetterbedingungen gestalten das Fischen im Lyngen-Fjord schwierig, aber der Geschmack der Garnelen ist die Mühe wert!

## VORSPEISE

### Hurtigrutens Garnelen-Cocktail SK, E, SE

mit eingeleistem Kohl

### Geräucherter Hirsch M

mit Meerrettichcreme und Sanddorn

### Norwegische Bowl SF, SO, G (BLÉ)

mit Kräuteröl und Rote-Beete-Chips

### Soddsuppe M, G (WEIZEN, ROGGEN, GERSTE, HAFER)

mit norwegischem Skjenning-Fladenbrot

## HAUPTGERICHT

Wählen Sie zwischen einem Fleisch oder Fischgericht

### Geschmorte Schafskkeule SU, S, M, G (BLÉ, ORGE)

mit honigglasiertem Wurzelgemüse und Biersauce

### Gebackener Lachs mit Fenchel-Confit F, M, SU

leicht gebratenem Spinat und Beurre Blanc

### Geräucherte Aubergine SO

mit gebratenen Kichererbsen und fermentiertem Wurzelgemüse

## DESSERT

### Königliche Schokoladenkuchen M, E, G: (WEIZEN)

### Veganer Schokoladenkuchen G (BLÉ)

### Käse von regionalen Erzeugern entlang der Küste FRAGEN SIE IHREN KELLNER

Marmelade des Tages

### Eiscreme und Sorbet FRAGEN SIE IHREN KELLNER

von regionalen Erzeugern entlang der Küste, mit Meringue und Beeren

G: Gluten N: Nüsse M: Milch P: Erdnüsse S: Schaltier F: Fisch B: Mollusken SO: Soja SE: Senf  
S: Sellerie SF: Sesam SU: Sulfit L: Lupine E: Ei

Bitte informieren Sie Ihren Kellner über zusätzliche Allergene oder diätetische Anforderungen



FLORA

ABSCHIEDSESSEN



F L O R A

## UNSERE SEETANGFARM

Die Algen, die an der norwegischen Küste wachsen, werden in Zukunft ein wichtiger Bestandteil unserer regionalen Ernährung sein – und mit unserer Hurtigruten Seetangfarm, die 2023 eröffnet wird, liegt Norway's Coastal Kitchen voll im Trend. Sie liegt im Gewässer zwischen den Lyngenalpen und nutzt die nährstoffreichen Wasserströme der Fjorde für das Wachstumqualitativ hochwertiger Unterwasserpflanzen. Anstatt wilden Seetang zu ernten, züchten wir ihn selbst, um ihn nach der Ernte neu anzubauen. Mit einer 30–60 % schnelleren Wachstumsrate als an Land kultivierte Pflanzen, lassen sich mit Seetang wunderbar die Küstengemeinden versorgen.

Er absorbiert auch 60 % effizienter Kohlenstoff. Durch seinen Anbau helfen wir also bei der Reduzierung von Kohlenstoff in unserer Atmosphäre – ein kleiner, aber bedeutungsvoller Schritt in Richtung einer umweltfreundlicheren Welt.

## KÄSE VON REGIONALEN

Der Sieger der Sieger. Die aus Nordmøre stammende familienbetriebene Käserei Tingvollost erlangte 2016 internationale Berühmtheit, als einer ihrer Käse den Titel World Champion Cheese der World Cheese Awards gewann. Der Name des Käses, Kraftkar, bedeutet auf Norwegisch „starker Bursche“, und beruht auf der Legende von Tore Nordbø, einem Knecht der übernatürliche Kraft und Statur gehabt haben soll.

Capra bedeutet auf Latein Ziege und ist der Name des ersten Käses, den der familienbetriebene Aalan Hof jemals hergestellt hat. Capra wird aus frischer pasteurisierter Bio-Ziegenmilch hergestellt und reift 8 bis 12 Wochen lang. 2016 gewann er den Preis „Produkt des Jahres“ beim norwegischen Bauernkäse-wettbewerb und 2017 Bronze bei den World Cheese Awards.

## KABELJAU IST UNSER TÄGLICH BROT

Dieses Motto passt hier in Norwegen wie die Faust aufs Auge. Wir und dieser Fisch blicken auf eine lange gemeinsame Geschichte zurück, und unsere Essenskultur wäre ohne ihn nicht dieselbe. In unseren Gewässern gibt es das weltweit größte Kabeljauvorkommen, und der Fischfang ist für die Küstenbewohner seit Tausenden von Jahren eine Existenzgrundlage, sowohl als Nahrungsmittel als auch als Handelsware. In Norwegen gibt es zwei Arten von Kabeljau; den Küstenkabeljau und den Skrei (Winterkabeljau).

Der Küsten-Kabeljau ist sesshaft, während der Skrei im offenen Meer lebt und im Winter an die Küste zurückkehrt, um zu laichen. Genau dann wird der Skrei in sehr großen Mengen gefangen. Ob frisch, gepökelt oder getrocknet – niemand kann genug vom dicken weißen Fleisch des Kabeljaus und seinem vielseitigen, milden Geschmack bekommen!

## GOLD DER ARKTIS

Im Jahr 2020 stach unser Schiff MS Lofoten, Baujahr 1964, zum letzten Mal in See entlang der norwegischen Küste, bevor es zu einem Ausbildungsschiff für neue Generationen von Matrosen wurde. Um ihm für seinen langjährigen treuen Dienst Tribut zu zollen, haben wir ein Dessert wiedereingeführt, das bei den Gästen der ersten Dienstjahre der MS Lofoten sehr beliebt war. Die Meringue wird bei hoher Temperatur im Ofen gebacken und anschließend mit Eiscreme aus dem Lofoten-Archipel „gelöscht“, nach dem das Schiff benannt wurde.

Moltebeeren werden in Skandinavien auch „Arktisches Gold“ genannt. Dieser Spitzname zeigt, wie hoch Moltebeeren in der nordischen Küche geschätzt werden und wie schwierig sie zu sammeln sind. Diese gesunden, goldgelben Beeren wachsen wild in den Sümpfen der nördlichen Hemisphäre und reifen im kalten arktischen Klima heran.

## VORSPEISE

### Lachstartar

mit Chips vom Goldaugenfisch, Trüffel-Algen-Mayonnaise und Fenchelsprossen

F, E, M, SE, KANN SPUREN VON SCHALENIEREN UND FISCHEN ENTHALTEN

### Norwegische Erbsensuppe

mit Croutons und gut gereiftem Jarlsberg,  
dazu Frans Josef Wurst

S, M, SU, SF, G (WEIZEN, ROGGEN, HAFER)

## HAUPTGERICHT

### Atlantischer Kabeljau aus Dragøy

an Kartoffelcreme, Zucker-Seetang, Beurre noisette  
mit gewürfelten Rüben und geräuchertem Speck

F, M, KANN SPUREN VON SCHALENIEREN UND FISCHEN ENTHALTEN

### Geschmorte Rinderbäckchen aus Trøndelag

mit Zucker-Seetang, Pilzconfit,  
Kartoffelcreme und Rotweinreduktion

S, M, SU, KANN SPUREN VON SCHALENIEREN UND FISCHEN ENTHALTEN

## DESSERT

### Biskuit

vanilleeis aus Svolvær, Baiser aus Andvika und Moltebeeren

E, M, G (WEIZEN)

## WEINBEGLEITUNG

Für dieses Menü ist eine Weinbegleitung möglich.  
Fragen Sie Ihren Kellner nach weiteren Informationen.

G: Gluten N: Nüsse M: Milch P: Erdnüsse S: Schalttier F: Fisch B: Mollusken SO: Soja SE: Senf  
S: Sellerie SF: Sesam SU: Sulfit L: Lupine E: Ei

Bitte informieren Sie Ihren Kellner über zusätzliche Allergene oder diätetische Anforderungen



FLORA

ABSCHIEDSESSEN

VEGAN



FLORA

## UNSERE SEETANGFARM

Die Algen, die an der norwegischen Küste wachsen, werden in Zukunft ein wichtiger Bestandteil unserer regionalen Ernährung sein – und mit unserer Hurtigruten Seetangfarm, die 2023 eröffnet wird, liegt Norway's Coastal Kitchen voll im Trend. Sie liegt im Gewässer zwischen den Lyngenalpen und nutzt die nährstoffreichen Wasserströme der Fjorde für das Wachstum qualitativ hochwertiger Unterwasserpflanzen. Anstatt wilden Seetang zu ernten, züchten wir ihn selbst, um ihn nach der Ernte neu anzubauen. Mit einer 30–60 % schnelleren Wachstumsrate als an Land kultivierte Pflanzen, lassen sich mit Seetang wunderbar die Küstengemeinden versorgen.

Er absorbiert auch 60 % effizienter Kohlenstoff. Durch seinen Anbau helfen wir also bei der Reduzierung von Kohlenstoff in unserer Atmosphäre – ein kleiner, aber bedeutungsvoller Schritt in Richtung einer umweltfreundlicheren Welt.

## GERICHTE AUF PFLANZLICHER BASIS

In den letzten Jahren haben wir im Rahmen unserer Nachhaltigkeitsmission damit begonnen, uns auf ein „grünes“ Speiseangebot zu konzentrieren. Daher haben wir mehr Gerichte auf Pflanzenbasis eingeführt, die auch unsere CO2-Bilanz verringern. Wir sind sehr froh darüber, dass pflanzliche Nahrung als gesunde und vollwertige Nahrung für Jung und Alt anerkannt wird. Wir verstehen, dass unsere Gäste verschiedene Vorlieben haben: Manche sind Vegetarier, andere Veganer, und wieder andere entscheiden sich, ab und zu einen fleischlosen Tag einzulegen.

Unsere köstlichen Menüs auf Pflanzenbasis bilden eine vollwertige Mahlzeit und stehen für die positiven Gesundheitsauswirkungen, die eine vegetarische Ernährung mit sich bringt. Wir hoffen, somit mehr Menschen dafür begeistern zu können.

## FLORA

Viele der von Besuchern aus anderen Klimazonen geschätzten Pflanzen unserer Regionen werden von den Einwohnern als Unkraut betrachtet. Jahrelang wurden diese Pflanzen wie Unkraut aus den Gärten gejätet – obwohl viele von ihnen tatsächlich essbar sind! Vor langer Zeit wussten Menschen um den Nutzen dieser wilden Pflanzen; sie stellten Marzipan aus Vogelbeersprossen her und brieten im Frühling Löwenzahnwurzeln, als wären sie Speck.

Überall auf unserem Planeten ist die einheimische Flora eines Landes eine Schatztruhe voller nachhaltiger und nahrhafter Pflanzen, mit denen wir uns ernähren können. In Norwegens Nadelwäldern wachsen beispielsweise wilde Spargelarten, Vanille und Knoblauch im Schatten der Bäume.

## DIE ZUKUNFT VON ESSEN

Wenn wir die schnell anwachsende Weltbevölkerung sicher und verantwortungsvoll ernähren wollen, müssen wir unsere Einstellung zum Essen ändern. Die Weltbevölkerung wird Prognosen zufolge bis 2050 auf knapp 10 Milliarden Menschen ansteigen. Bis dahin muss das meiste von uns verzehrte Protein aus pflanzlichen Quellen, im Labor gezüchtetem Fleisch oder Insekten kommen. Mikroorganismen wie Pilze, Bakterien, Hefe und Mikroalgen spielen dann vielleicht eine größere Rolle in unserer Ernährung.

Die Insektenaufzucht benötigt weniger Ressourcen als die Aufzucht von Tieren und sogar von einigen Pflanzen, und da Insekten global schon auf vielen Speiseplänen stehen, kann man sie sich leicht auch auf unseren Tellern vorstellen. Und wussten Sie, dass man Protein aus dünner Luft beziehen kann? Darüber muss man sich mal Gedanken machen!



FLORA

## VORSPEISE

### Rote-Bete-Tatar

mit Chips vom Goldaugenfisch,  
vegane Meerrettichcreme und frischen Sprossen

### Erbsensuppe

aus norwegischen Erbsen mit  
gratinierten Croutons und veganem Käse

S, SU, SF, G (WEIZEN, ROGGEN, HAVER)

## HAUPTGERICHT

### Nuss-Wellington

mit Trøndersopp-Pilzkonfit und Zuckertang  
von Hurtigrutens Seetangfarm,  
Kartoffelkuchen und Pfefferkornsauce

SO, SU, S, G (WEIZEN, HAVER), N (MANDEL, CASHEWNUSSE, WALNUSSE)

## DESSERT

### Veganer Eiscremekuchen

mit Moltebeeren

G (HAVER), N (HASELNÜSSE)

G: Gluten N: Nüsse M: Milch P: Erdnüsse S: Schaltier F: Fisch B: Mollusken SO: Soja SE: Senf  
S: Sellerie SF: Sesam SU: Sulfit L: Lupine E: Ei

Bitte informieren Sie Ihren Kellner über zusätzliche Allergene oder diätetische Anforderungen