

PRESSE-INFORMATION

14.03.2024

Genuss in Vegetarisch und Vegan: Schleswig-Holstein schmeckt allen!

Kiel. Deftig oder fein – BackVisch oder Kohlpudding? Die Kulinarik im echten Norden bietet eine Fülle an vegetarischen und veganen Gaumenfreuden der besonderen Art. Auch wenn Schleswig-Holstein für Fisch und Fleisch gleichermaßen bekannt ist, gibt es inzwischen ein breit gefächertes vegetarisches und veganes Angebot. Vor allem der reichhaltige Schatz an regionalem Gemüse, Käse, Algen und Wildkräutern lässt typische Gerichte aus dem echten Norden entstehen, die im veganen Bereich sogar ganz ohne tierische Produkte auskommen. Lassen Sie sich verführen und entdecken Sie mit den Tipps der Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein die vegetarische und vegane Kulinarik im echten Norden.

NORDSEE

Föhr

Ein Blick auf die Speisekarten vieler Cafés und Restaurants auf Föhr zeigt, dass es mittlerweile eine Fülle an vegetarischen und veganen Optionen auf der nordfriesischen Insel gibt. Eine der veggie-freundlichsten Speisekarten der Insel hat das Restaurant Störtebeker in Wrixum: Von der Vorspeise bis zum Dessert kommen hier hauptsächlich lokale und regionale Zutaten zum Einsatz, vorzugsweise in Bio-Qualität. Für Burger-Fans ist Bean's Kitchen in Nieblum der richtige Anlaufpunkt: hier gibt es mehrere Burger mit Beyond-Meat-Patty. Kibbelinge, den frittierten Fischklassiker aus Holland, gibt es beim Food-Truck Lütt Mats auch in einer veganen Alternative. Und auch andere Gastro-Betriebe schrecken nicht davor zurück, traditionelle Gerichte in Varianten ohne tierische Zutaten zuzubereiten: So gibt es im wechselnden Kuchenangebot der Café Bar Föhr auch mal eine vegane Friesentorte und im Café und Restaurant am Flugplatz kommen neben veganen Süßspeisen ab und zu vegane Kohlrouladen mit Linsen oder ein veganer Kohlpudding-Auflauf auf den Tisch.

Büsum

In Büsum können Besucher eine vielfältige Auswahl an vegetarischen und veganen kulinarischen Genüssen entdecken. Die örtlichen Restaurants und Cafés bieten eine breite Palette an traditionellen und kreativen Gerichten, die auch umweltbewussten und gesundheitsorientierten Gästen gerecht werden. Für eine authentische norddeutsche Erfahrung gibt es die traditionellen Kartoffel- und Kohlgerichte auch

vegetarisch, unter anderem als herzhaftes Kartoffelsuppe oder knusprigen Kartoffelpuffern. Zum [Lighthouse Hotel & SPA](#) in Büsum gehören die drei Restaurants Schnüsch, Hafenkantine und Landgang. Alle drei verfügen über ein vegetarisches und veganes Angebot. Im Restaurant „Schnüsch“ können Gourmets sogar ein vegetarisches 6-Gänge-Menü genießen.

Westerhever

Vegetarisches Schnitzel? Das gibt es im [Kirchspielkrug Westerhever](#) auf der Halbinsel Eiderstedt. Für die Zubereitung des vegetarischen Schnitzels wird Kohlrabi-Gemüse verwendet. Auf der Speisekarte des Landhotels und Restaurants finden sich daneben auch vegane Gerichte.

Husum

Vegetarische und vegane Speisen waren bei „[Alex Kitchen](#)“ in Husum von Anfang an fester Bestandteil der Speisekarte. Dafür gab es gerade einen Platz unter den „Top 50 Restaurants mit gesunden Gerichten in Deutschland“, zusammengestellt von [OpenTable](#), einem Anbieter von Online-Reservierungen in Echtzeit für Gäste und Gästemanagement-Lösungen für Restaurants. Die offene Küche ermöglicht es, bei der Zubereitung der Gerichte zuzuschauen. In jedem Bereich der Speisekarte gibt es mindestens eine vegane Option, bei den Burgern hat jeder Gast die Option zwischen vegan oder mit Fleisch.

[Drageth's Gasthof](#), Husums ältester Gastronomiebetrieb unweit vom Hafen, hat auf seinen monatlich wechselnden Speisekarten mindestens ein veganes Gericht. Ob „Veganer Haselnuss-Braten mit Rosenkohl-Gemüse, Rotwein-Balsamico-Sauce und Serviettenknödel“, „Kartoffel-Currysüppchen mit gebackenen Kichererbsen und veganem Bacon“ oder „Lauwarmer Bulgur-Salat mit Ofengemüse, Bohnencreme und Salzzitronen“: Die vegane Auswahl sieht das Restaurant-Team als zeitgemäße Ergänzung der zumeist traditionellen Gerichte.

In der Gastronomie-Datenbank des [Husum-Tourismus](#) finden Interessierte weitere [Restaurants und Cafés in der Husumer Bucht](#), die vegetarische und vegane Speisen anbieten.

Sylt

Bei Sylter Suppen werden vegane Suppen-Träume wahr. Im Norden der Insel – in List – befindet sich die kleine, aber feine [Suppenküche von Maurice Morell](#). In einem historischen und liebevoll hergerichteten Suppenwagen werden die veganen Suppen in Bioqualität hergestellt. Ein täglich wechselndes Angebot sorgt für abwechslungsreiche und immer neue Geschmackserlebnisse.

Café Lund in Hörnum serviert den traditionellen Klassiker Labskaus als vegetarisches Gericht mit gestampfter Rote Bete, Kartoffeln und „Rollmops“ aus geräucherter Aubergine, Kombu-Sud und pochiertem Ei.

Eisliebhaber haben bei der „Sölring Iskream“ die Wahl zwischen verschiedenen veganen Eissorten, die ganz ohne künstliche Zusätze und Aromen auskommen.

Das Café Ingwersen in Morsum bietet ebenfalls ein vegetarisches und veganes Frühstück an, unter anderem mit Avocadocreme, Kräuter-Hummus und Kerbel-Kichererbsen-Salat.

Vegane und vegetarische Burger stehen beim Strandbistro Twisters in Wenningstedt zur Auswahl. In veganen Genuss kommen Kuchenliebhaber mit dem Zitronenkuchen zu köstlichem Kaffee in der Kaffeerösterei Sylt.

ZWISCHEN DEN KÜSTEN

Schleswig

Das Romantikhôtel Waldschlösschen in Schleswig bietet in seinen beiden Restaurants - Olearius und Fasanerie - zahlreiche Events für Genießer an. Das Küchenteam unter der Führung von Florian Holtmann bevorzugt Zutaten regionaler Produzenten und kocht FEINHEIMISCH mit dem Anspruch, die guten regionalen Produkte aus Schleswig-Holstein in den Fokus zu rücken. Vegane und vegetarische Zutaten dürfen da nicht fehlen und so kocht ein Mitglied des Küchenteams einen veganen Borschtsch.

Wer den Eintopf nachkochen möchte, hier folgt das Rezept: 1,5 Liter kräftige vegetarische Brühe aus Sellerie, Möhre, Lauch und Wacholder, Piment und Lorbeer; 500g Kartoffeln, 500g Karotten, 300g Zwiebeln, 500 Gramm Rote Beete, 200 Gramm Tomatenmark, 600 Gramm Weißkohl, 1 Paprika, 1 Handvoll Petersilie, 3 Tomaten, 1 Handvoll Dill, 4 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Piment und Lorbeer. Als erstes das Gemüse schneiden, Kartoffeln in 1x1 Zentimeter große Würfel; Rote Beete, Möhren, Kohl und Zwiebeln in Streifen schneiden. Das Gemüse anschließend in etwas Öl anschwitzen. Sobald es weich ist, Tomatenmark hinzufügen und zehn Minuten leicht mit anschwitzen. Parallel dazu die Kartoffeln in der Brühe halb garkochen. Das tomatisierte Gemüse und die restlichen Zutaten hinzugeben. Alles zusammen 15 bis 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Der Eintopf schmeckt aufgewärmt am besten und sollte mit einem Löffel Sauerrahm (vegan oder vegetarisch), gehackter Petersilie und Dill serviert werden.

Uetersen

Ein 6-Gänge-Menü vegan genießen: In [BERNIES DINNER CLUB](#) des Bio-Restaurants „Zur Erholung“ in Uetersen findet einmal pro Monat eine persönliche Fine-Dine-Veranstaltung statt. Die Gäste können im Vorwege wählen, ob Sie das 6-Gänge-Menü klassisch oder vegan genießen möchten. Gegessen wird in familiärer Atmosphäre an einer gemeinsamen Tafel im Tante-Anne-Laden. Wer sich selbst oder in einer Gruppe am Herd betätigen möchte, kann im Bio-Restaurant einen Kochkurs mit einem rein veganen Angebot buchen.

Tangstedt im Kreis Stormarn

Nachhaltige Gastronomie ist die Maxime im [Restaurant „Die Gutsküche“](#), das zum Gut Wulksfelde in Tangstedt im [Kreis Stormarn](#) gehört. Die Gutsküche bietet anspruchsvolle vegetarische Kulinarik, Fleisch oder Fisch gibt es bei Bedarf als Beilage. Teilweise sind die Kreationen auch vegan. Alle verwendeten Zutaten weisen Bio-Qualität auf. Die Speisekarte wechselt monatlich und ist immer daran ausgerichtet, was saisonal zur Verfügung steht. Vieles wird direkt auf dem Hof geerntet. Die Gutsküche steht mit dem Prädikat „Bib Gourmand“ sogar im Guide Michelin und trägt auch den „grünen Stern“ für besondere Nachhaltigkeit.

Bad Segeberg

In unmittelbarer Nähe des Kalkbergs befindet sich das [Mora Mora](#), das neben einem traditionellen Angebot auch vegetarische Speisen wie Blumenkohlsuppe indischer Art oder Hirtenkäse auf Blattspinat anbietet. Das [Landhaus Schulze-Hamann](#) in Blunk in der Nähe von Bad Segeberg hat in seiner Küche jetzt eine Kochwerkstatt. Neben einem veganen Kochworkshop kann hier ein Fermentationsworkshop, ein Wildkräuterworkshop und ein Algenkochworkshop gebucht werden.

Statt dem guten deutschen Schnitzel mal ein Auberginenschnitzel mit gebackener Kartoffel und dazu warmes Knoblauch-Tomaten-Chutney? Das [Café Spindel](#) in Bad Segeberg wurde im Mai 2010 eröffnet und wird seit Januar 2012 von den Segeberger Wohn- und Werkstätten betrieben. Es ist ein Ort, an dem Menschen mit und ohne Behinderungen zusammenarbeiten. Im [Hofcafé Büge](#) in Hartenholm im Kreis Segeberg gibt es veganen Kuchen wie auch Cappuccino mit Hafermilch.

Neumünster

Im Hotel Altes Stahlwerk in Neumünster bieten zwei Restaurants kulinarische Erlebnisse für Feinschmecker: Das [Gustavs](#) und das [Restaurant 1500°C](#). Das Restaurant 1500°C besticht durch einen „urbanen factory style“ und bietet täglich Lunch- und Dinner-Buffets mit schmackhaften vegetarischen und veganen Speisen an. Im Gustavs können sich Gäste mit vegetarischen und veganen Tellergerichten

verwöhnen lassen. Beide Restaurants setzen auf traditionelle und regionale Aromen, die auf eine einzigartige Art und Weise interpretiert werden.

Wer in einer außergewöhnlichen Location kulinarische Höhepunkte erleben möchte, sollte ins Restaurant L.O.K.S. in Neumünster gehen. Einst war das Restaurant ein Bahnhof, heute geht man hier auf eine ganz besondere Schlemmer-Reise. Die Küche zaubert Gerichte aus aller Welt, ergänzt um wechselnde Länderschwerpunkte und eine Auswahl an vegetarischen und veganen Gerichten.

Rendsburg

Im Restaurant „Drei“ in Rendsburg trifft deutsche auf skandinavische Küche. Das Drei bietet eine vielfältige Auswahl an vegetarischen und veganen Genüssen für seine Gäste an. Mit einem starken Fokus auf frische, hochwertige und regionale Zutaten. Auch traditionelle Gerichte werden hier auf innovative Weise interpretiert.

Fockbek

Das Hotel & Restaurant Weinbek in Fockbek bei Rendsburg hat für traditionsliebende Vegetarier genau das Richtige. Der klassische Braten wird hier FEINHEIMISCH aus Linsen, die Roulade aus Wirsing und der Burger aus Kräuterseitlingen zubereitet.

Nortorf

Kirchspiels Gasthaus in Nortorf nördlich von Neumünster bietet ebenfalls viele fleischlose Speisen an, darunter zum Beispiel traditionelle Semmelknödel oder vegane Bratäpfel mit Vanillesauce als Dessert.

Herzogtum Lauenburg

Das in der Elbstraße in Lauenburg gelegene Café von Herzen bietet ein perfektes Frühstück mit direktem Blick auf die Elbe, das auf Wunsch vegetarisch oder vegan serviert wird. Die Kutscherscheune ist auf dem Gut Groß Zecher in Groß Zecher am Schaalsee zu finden. Das Gut liegt in der Gemeinde Seedorf im Herzogtum Lauenburg. Das Team der Kutscherscheune bietet zum Mittagstisch unter anderem vegetarische und vegane Gerichte aus regionalen Produkten an.

OSTSEE

Grömitz

In der SEEGOLD Fischeria in Grömitz gibt es das BackVischbrötchen: Dabei handelt es sich um frittierten frischen Blumenkohl im Backteig, der als vegane Backfischalternative mit zwei Saucen serviert werden kann: einer Peperoni-Knoblauch Sauce und einem Ho(A)nig-Senf-Dipp (mit Agavendicksaft statt Honig).

Kiel

Die Sailing City kann nicht nur Fischbrötchen, sondern auch vegan. Die Stadt bietet eine Vielzahl an Restaurants und Cafés, die mit einer breiten – oder sogar – rein vegetarischen und veganen Speise- und Getränkekarte glänzen können.

Das Café Blattgold ist Kiels erstes rein veganes Restaurant und bietet eine Vielfalt an veganen Gerichten – von Burgern und Fries bis hin zu hausgemachten Kuchen und Cupcakes. Mit ständig wechselnden Aktionsgerichten aus der amerikanischen Küche wird es nie langweilig.

Im El Sombrero Verde wird vegetarische und vegane mexikanische Küche serviert. Es zeichnet sich durch seine authentischen Aromen und die Vielfalt seiner Speisekarte aus, die von Burritos bis hin zu Tacos reicht.

Das Veganam ist ein vietnamesisches, rein veganes Restaurant im Herzen von Kiel. Und im veganen Eissalon YUEYE gibt es täglich handgemachte Mochi – für wen die japanische Süßigkeit nichts ist, der findet hier Eis in klassischen Sorten wie Erdbeere und Vanille, aber auch exotischere wie Orange-Basilikum und Matcha.

Im „Donnerlüttchen“ finden Feinschmecker auf der Speisekarte traditionelle Gerichte in vegetarisch oder vegan. Aktuell wird zum Beispiel eine Kartoffel-Zwiebelsuppe mit hausgebackenem Brot, Feldsalat mit Apfel und Linsen sowie Labskaus in vegetarischer und veganer Ausführung serviert.

Das Moby ist die Kieler Adresse für innovatives Seafood und hat für seine vegetarischen Gäste eine Gemüsekugeln im ofenfrischen Grießbrötchen mit selbstgemachter Remoulade und Zwiebeln im Angebot. Für die veganen Gäste gibt es Falafel aus roter Bete mit selbstgemachtem Hummus und frischem Apfel auf knackigem Salat im Roggen-Ciabatta. Beim Verzehr ist der Panoramablick auf die Kieler Förde inklusive.

Das Moby ist die Kieler Adresse für innovatives Seafood und hat für seine vegetarischen Gäste eine Gemüsekugeln im ofenfrischen Grießbrötchen mit selbstgemachter Remoulade und Zwiebeln im Angebot. Für die veganen Gäste gibt es Falafel aus Roter Bete mit selbstgemachtem Hummus und frischem Apfel auf knackigem Salat im Roggen-Ciabatta.

Lübecker Bucht

Kulinarische Raffinesse im maritimen Ambiente eines Yachthafens, das ist das Pier 19 in Neustadt in Holstein. Hier wird mit Fantasie, frischem Obst und Gemüse von regionalen Bauern gekocht. Wer veganes Labskaus probieren möchte, ist hier

bestens aufgehoben. Im BeachHouse – direkt am Strand von Pelzerhaken – lässt sich pflanzliche Küche mit asiatischem Touch bei schönster Aussicht genießen.

Lübeck

Die Hansestadt Lübeck hat als Fairtrade Stadt eine große Vielfalt an vegetarischen und veganen Gerichten zu bieten. Direkt an der Seefahrerkirche St.-Jakobi befindet sich in einem der Pastorenhäuser für Pilger das Café Camino. Im historischen Ambiente mit Wandmalereien findet sich hier exzellente Gastronomie mit regional geröstetem Kaffee und Kuchen. Das kulinarische Angebot ist eine Mischung aus deutscher, arabischer, spanischer und französischer Küche. Hausgemachte syrische oder deutsche Kuchenleckereien gibt es neben dem deftigen Angebot mit Falafeln, Tortillas, Kartoffelsalat, Bohnen in Tomatensoße und gefüllten Teigtaschen.

Auf der Speisekarte des Nitsche Deli & Freiraum in Lübeck finden sich vegane Speisen wie Bowls und Sandwiches, frische Säfte und veganer Wein. Das Angebot beinhaltet ausschließlich ursprüngliche und natürliche Zutaten ganz nach dem Motto „Gut ist, was gesund ist!“. Das Deli ist ein wahrer Wohlfühlort, der im ersten Stock einen Co-Working Bereich und ein Yogastudio bereithält.

Direkt an der Drehbrücke mit Blick auf die Masten der Traditionssegler im Lübecker Museumshafen bietet Fangfrisch Produkte aus der Region und leckere Weine an. Fangfrisch hat besondere vegane Kreationen: Die V-ischbrötchen und V-isch & Chips sind eine vegane Alternative zu Matjes, Lachs oder Backfisch. Diese V-ische basieren auf Blumenkohl und werden mit einer Spezial-Marinade vier Tage lang eingelagert, um ordentlich durchzuziehen – für die „fischige“ Note sind Algen in der Marinade verarbeitet. Vor dem Servieren wird das Ganze im Bierteig hergestellt, – mit dem Lübecker Pils „Moinsener“ aus eigener Brauerei – ausgebacken und auf einem Brötchen oder mit Pommes und veganer Remoulade serviert.

Das Schneckenhaus am Holstentorplatz ging vor einem Jahr in der Cafébar der Lübecker Tourist-Information an den Start und hat sich seitdem zum Erfolgsrezept entwickelt. Hausgemachte Hefeschnecken mit süßer oder herzhafter Füllung stillen den kleinen Hunger zwischendurch und laden zu einer gemütlichen Auszeit im Schneckenhaus mit einmaligem Blick auf das Holstentor ein. Zur Auswahl stehen bis zu zwölf verschiedene Schneckenfüllungen – vegan sind beispielsweise Apfel-Holunder sowie Olive-Tomate-Pinienkerne. Die Rezepte stammen allesamt aus dem Schatzkästchen des Lübecker Konditormeisters Aurèle Uter.

Flensburg

Im Willy, dem kulinarischen Heimathafen für alle Flossen, stehen feine Leckereien auf der Karte: nord-deutsch-maritime, hausgemachte Gerichte mit moderner Note und einem beherzten Blick über den Flensburger Tellerrand. Auch die vegane

Zubereitung der Speisen ist hier möglich. Neben dem Backfisch gibt es beispielsweise die vegane Variante Backplantjes. Das LYKKE befindet sich in der angesagten und hippen Norderstraße. Ein kleines Café, wo natürliche und gesunde Lebensmittel für sich sprechen sollen. Im Lykke gibt es sowohl Süßes als auch Herzhaftes in vegetarisch oder vegan.

Fehmarn

Der Gastroguide präsentiert das vielfältige gastronomische Angebot der Insel Fehmarn und gibt auch einen Überblick über die vegane Vielfalt der Speisekarten. In Elli's Snackeria wird Wert auf ausgewogene Gerichte aus hochwertigen und naturbelassenen Zutaten gelegt: In liebevoller Handarbeit und nach eigenen Rezepturen werden Köstlichkeiten aus möglichst erntefrischen Lebensmitteln von Obst- und Gemüsehöfen der Region hergestellt. Das Angebot umfasst vegane, vegetarische und glutenfreie Speisen.

Das Caféhmann im Inselwesten ist ein gemütliches, familienfreundliches Café mit Wohnzimmer-Atmosphäre. Neben hausgemachten Kuchen, Torten und Eis, Snacks wird am Wochenende in der Sommersaison ein leckeres Frühstück angeboten.

Direkt am Wasser liegt das Lütten in dem kleinen Hafendorf Lemkenhafen auf Fehmarn. Feinschmecker können die veganen Kuchen direkt an der Waterkant in Liegestühlen und Strandkörben genießen.



Vegane Backfischbrötchen in der Fischeria in Grömitz.
© SEEGOLD Fischeria

Die Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH (TA.SH) ist die offizielle touristische Landesmarketingorganisation für Schleswig-Holstein und organisiert die überregionale Vermarktung des Reise- und Tagungsstandorts Schleswig-Holstein mit dem Ziel, potenzielle Gäste für den echten Norden zu begeistern. Die TA.SH ist ein 100%iges Tochterunternehmen des Landes mit Sitz in Kiel und beschäftigt ein 25-köpfiges Team. Sie setzt die Tourismusstrategie 2030 im In- und Ausland um und wird vom Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus gefördert.