

## Salate

- Bunter Jahreszeiten-Salat** ..... 10,50 €
- Gurken-Salat** <sup>B, P</sup>  
Mit Sahne-Essig Dressing und Zwiebeln ..... 6,00 €
- „Küsten-Salat“** <sup>b, d, g, n, o</sup>  
Jahreszeitsalat mit gebratenem Fischfilet ..... 22,00 €
- „Frisch-Haus Salat“** <sup>7, b, g, o</sup>  
Jahreszeitsalat mit Garnelen ..... 21,50 €



Dressings nach Wahl: Vinaigrette, Joghurt-Kräuter <sup>c, f, g, i, j, p</sup>

## Suppen

- Fischsuppe** <sup>a, b, d, n</sup>  
versch. Fischfiletstückchen und mehr ..... 11,50 €
- Tagessuppe** <sup>1, 2, 3, 4, c, g, i, p</sup> ..... 9,00 €



### Deklarationspflichtige Zusatzstoffe

- 1 mit Farbstoff
- 2 mit Konservierungsstoff
- 3 mit Antioxidationsmittel
- 4 mit Geschmacksverstärker
- 5 geschwefelt
- 6 geschwärzt
- 7 mit Phosphat
- 8 mit Milchweiß (bei Fleischerzeugnissen)
- 9 koffeinhaltig

- 10 chininhaltig
- 11 mit Süßungsmittel
- 13 gewachst

### Deklarationspflichtige Allergene

- a Glutenhaltiges Getreide
- b Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
- c Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse
- d Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse
- e Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse

- f Soja(bohnen) und daraus gewonnene Erzeugnisse
- g Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse
- h Schalenfrüchte
- i Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
- j Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
- k Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- l Schwefeldioxid und Sulphite
- m Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- n Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
- o Weizen und Weizenerzeugnisse
- P Laktose

## Meeresfrüchte

- „Große Garnelenpfanne“** <sup>a, b, g, i, p</sup> (nicht Außer Haus)  
Garnelen mit Knoblauch, Ingwer, Tomate, Öl u. Baguette ..... 30,00 €
- „Gambas Aioli“** <sup>a, b, g, i, p</sup> (nicht Außer Haus)  
Garnelenpfännchen mit Knoblauchöl, Zwiebeln, Chili u. Baguette ..... 20,00 €
- „Gambas Speciale“** <sup>a, b, g, i, p</sup> (nicht Außer Haus)  
Garnelenpfännchen mit Knoblauch, Ingwer, Tomate, Öl u. Baguette ..... 23,00 €
- Gegrillte Garnelen** <sup>a, b, g, i, p</sup>  
mit Baguette und Ailoli ..... 19,00 €
- „Calamares Romana“** <sup>3, a, g, n, o, p</sup>  
Geb. Tintenfischstifte (im Teig paniert) mit Knoblauchsoße ..... 17,50 €



## Kartoffeln und Mee(h)r

- Ofenkartoffel mit Quark** <sup>c, g, p</sup>  
und Salatbeilage ..... 12,50 €
- Ofenkartoffel mit Lachs** <sup>c, d, g, p</sup>  
mit Salatbeilage, Räucherlachs und Kräuter-Sauerrahm ..... 21,00 €
- Ofenkartoffel mit Nordseekrabben** <sup>2, c, d, g, p</sup>  
mit Salatbeilage, Nordseekrabben und Kräuter-Sauerrahm ..... 12,50 € + Tagespreis Krabben !
- Ofenkartoffel mit Matjes** <sup>c, d, g, p</sup>  
mit Salatbeilage und Kräuter-Sauerrahm ..... 18,50 €
- Ofenkartoffel mit Fisch-Salat der Woche** <sup>c, d, g, p</sup>  
mit Salatbeilage ..... 18,50 €
- Kartoffelpuffer mit Lachs** <sup>c, d, g, i, p</sup>  
3 Kartoffelpuffer, Räucherlachs, Kräuter-Sauerrahm u. Salat ..... 20,50 €



## Fischfilets und Mee(h)r

„Seelachsteller“ <sup>a, d, g, p, o</sup>

Gebr. Seelachsfilet mit Kartoffelbeilage\*, Salat u. hausgemachter Remoulade ..... **22,50 €**

„Rotbarschteller“ <sup>a, d, g, p, o</sup>

Gebr. Rotbarschfilet mit Kartoffelbeilage\*, Salat u. hausgemachter Remoulade ..... **25,00 €**

„Butter-Schollenteller“ <sup>a, d, g, p, o</sup> **klein 18,00 € groß ..... 25,00 €**  
extra Speck + 2,00 € extra Krabben - Tagespreis !

Gebr. Schollenfilet mit Kartoffelbeilage\*, Salat u. hausgemachter Remoulade

„Dünst-Fisch“ <sup>a, d, g, p, o</sup>

Gedünstetes Seelachsfilet mit Kartoffelbeilage\*, Senfsoße und Salat ..... **26,50 €**

„Frisch-Haus Teller“ 4 versch. Fischfilets <sup>a, d, g, p, o</sup>

mit Gemüse und Kartoffelbeilage\*, hausgemachter Remoulade u. Salat ..... **30,00 €**

„Lachsteller“ <sup>a, d, g, p, o</sup>

Atlantklachsfilet mit Kartoffelbeilage\*, SenfdillsöÙe u. Salat ..... **30,00 €**

„Dorschteller“ <sup>a, d, g, p, o</sup>

Gebr. Dorschfilet mit Gemüse und Kartoffelbeilage\*, SenfsoÙe und Salat ..... **30,00 €**

„Bratheringsteller süÙsauer“ <sup>a, d, g, p, o</sup>

Eingelegtes Bratheringsfilet mit Röstkartoffeln, Remoulade und Salat ..... **17,50 €**

„Lister Matjesteller“ <sup>d, g, p, o</sup>

Matjesfilets mit ZwiebelsahnesoÙe, Röstkartoffeln und Salat ..... **17,50 €**

Kinderteller „Neptun“ <sup>a, d, g, p, o</sup>

Gebratenes Fischfilet m. Steakhousepommes, hausgemachter Remoulade o. Ketchup ..... **9,50 €**

**Vegetarisch Backfisch**, Kartoffelbeilage und Salat ..... **16,00 €**

\* Röst- oder Salzkartoffeln, Speckkartoffelsalat + 1,50€ Mayonaissekartoffelsalat + 1,50€,

\* Essig-Öl-Kartoffelsalat + 1,50€ extra Remoulade +1,50€ Ofenkartoffel mit Quark + 6,00€ !

Küchenöffnungszeiten: Di. + Mi. 12.00h bis 15.30 h / Don. + Fr. 12.00 h 20.00 h / Sa. 12.00 h bis 14.00 h

Tel.: 0511/512215 [www.frisch-haus.de](http://www.frisch-haus.de)

## Unser Saisontipp

**Muscheln** <sup>d, g, i, n</sup>  
scharf, in einem würzigen Tomatengemüsesud  
oder mild, in einem Weincremegemüsesud  
mit Brot.

**19,50 €**



## Unser Mittagstisch

3 Gänge

Tagessuppe oder Salat

\* \* \*

Fischfilet mit Gemüse und Kartoffeln  
(Salz,- oder Röstkartoffeln) <sup>a, b, c, d, g, y, i, j, o, p</sup>

\* \* \*

Dessert oder Espresso

Portion **17,50 €**

## Ganze Fische

Scholle „Finkenwerder Art“ <sup>a, d, g, p, o, 3</sup>

mit Speckstippe, Kartoffelbeilage\* und Salat ..... **26,50 €**

Scholle „Neptun“ <sup>a, b, d, g, p, o, 2</sup>

mit Nordseekrabben, Kartoffelbeilage\* und Salat **22,00 € + (Nordseekrabben Tagespreis)**

Butterscholle <sup>a, b, d, g, p, o</sup>

mit Kartoffelbeilage\* und Salat ..... **22,00 €**

## Desserts

Sylter Rote Grütze <sup>g, p, 1</sup>

mit VanillesoÙe ..... **9,00 €**

Sylter Rote Grütze <sup>g, p, 1</sup>

mit Vanilleeis ..... **9,00 €**