

Vorspeisen, Suppen & Salate

Büsumer Krabbensuppe

mit viiiiielen Krabben*

5,80

Knoblauch Baguette

Einfach vorweg oder
auch als Beilage zum Steak, etc.

einfach köstlich

2,90

Festtagssüppchen

mit Fleischklößchen, Gemüse
und Eierstich

4,10

Gemischter Salat

saisonale Blattsalate, Tomaten,
Paprika, Gurken, Zwiebeln
und Champignons

3,90

Großer Salatteller

mit 2 Scampispiessen

11,90

2 gegrillte Scampispieße

mit Cocktailsauce und Toast

6,90

Büsumer Krabbencocktail*

mit Toast und Butter

9,90

Tomatencremesuppe

von sonnengereiften Tomaten
mit Basilikum und Fleischklößchen

4,10

Großer Salatteller

saisonale Blattsalate, Tomaten,
Paprika, Gurken, Zwiebeln
und Champignons

6,90

Großer Salatteller

mit gegrillter Hähnchenbrust

9,90

Matjesfilet

mit Zwiebelringen
auf gebuttertem Vollkornbrot

5,50

Gönnen Sie sich doch zum Einstieg etwas Prickelndes!!!

Campari, aufgegossen mit Prosecco 4,50

Ein prickelndes Glas Prosecco 2,60

* Konservierungsstoffe

Spezialitäten aus der Region

Holsteiner Grünkohlpfanne
mit Kassler, Kohlwurst, Schweinebacke
und Bratkartoffeln
14,50

Bratheringe in Sauer eingelegt
mit Holsteiner Bratkartoffeln
9,90

Hausgemachtes Sauerfleisch
im Weckglas serviert
mit Bratkartoffeln und Remoulade
9,90

Matjes "Hausfrauen-Art"
Heringsfilets mit Äpfeln und
Zwiebeln in Sauerrahm,
dazu Holsteiner Bratkartoffeln
9,90

Holsteiner Grünkohl
mit Kassler oder 2 Kohlwürsten
und Bratkartoffeln
11,90

1/2 junge Ente
mit gefüllter Williams-Christ Birne,
Apfelrotkohl und Krokette
17,50

1/2 junge Ente
mit buntem Pfeffer in Rahmsauce,
Marktgemüse und Krokette
17,50

Seemanns - Labskaus
mit Spiegelei, Matjesfilet, Rote Bete
und Gewürzgurke
12,90

Labskaus (Ursprung unbekannt; im 19. Jahrhundert vermutlich aus englisch *lobscouse* entlehnt; möglicherweise von *lout's course* [dialektal *lob's course*], „Speise für Flegel“) ist eine norddeutsche Spezialität. Labskaus besteht im wesentlichen aus Pökelfleisch oder Corned Beef, Kartoffeln, Matjes, Zwiebeln und Roten Beten.

Frisch vom Fass:

Staropramen Granat: das besondere Biervergnügen aus Prag 0,3l € 2,80

Flensburger Pilsner 0,3 l € 2,70

Hier schmeckt es nach Meer!

Fischteller „Hof Sierksdorf“

mit allerlei gebratenen Fischfilets, Scampi-Spieß,
Sauce Bearnaise und Petersilienkartoffeln
16,90

Kleiner Fischteller mit Schollenfilet
und Lachsfilet, zerlassener Butter
und Salzkartoffeln
13,90

Dorschfilet gedünstet
mit Senf- oder Dillsauce und
Salzkartoffeln
12,90
Kleine Portion 9,90

Dorschfilet gebraten
mit zerlassener Butter
und Salzkartoffeln
12,90
Kleine Portion 9,90

Schollenfilets in Butter gebraten
Tomatenwürfel mit Basilikum,
Sauce Bearnaise und Salzkartoffeln
13,10
Kleine Portion 9,20

Dorschfilet „Madras“
mit exotischen Früchten
in Currysauce und Reis
13,90
Kleine Portion 10,90

Gebratenes Lachsfilet
mit Sauce Bearnaise
und Salzkartoffeln
14,90

Schollenfilet „Büsumer Art“
mit frischen Nordseekrabben,*
zerl. Butter und Salzkartoffeln
15,90
Kleine Portion 12,90

**Holsteiner Spiegelkarpfen
blau oder gebraten
mit Sahnemeerrettich,
zerlassener Butter
und Salzkartoffeln**
1 x gereicht € 13,90
2 x gereicht € 18,90

Unser Ostseegericht 2011 "Ostsee voraus"
Gebratenes Dorschfilet auf Karotten-Kartoffelpüree
mit Meerrettichsauce und sautierten Kirschtomaten
12,00

DIE LIEBLINGSSCHOPPEN UNSERER STAMMGÄSTE

Kerner Spätlese, Weinheimer Sybillenstein 0,2 l € 4,10

Riesling vom Fass, trocken 0,2 l € 4,10

* Konservierungsstoffe

Steak & Co.

Käptn's Grillteller

mit Steaks vom Rind, Schwein und Hähnchenbrust,
Grillwürstchen, Sauce Bearnaise,
Prinzessbohnen und Bratkartoffeln
16,50

Hüftsteak „Hofmeister“

mit Kräuterbutter
und Pommes frites
14,50

„Strandsteak“

Hüftsteak mit Champignons
und Zwiebeln, Sauce Bearnaise
und Pommes frites
15,90

Schnitzel „Wiener Art“

Paniertes Schweineschnitzel
mit Pommes frites
9,90

Hüftsteak „Madagaskar“

mit Pfefferrahmsauce und Kroketten
14,90

Hähnchenbrust „Bearnaise“

Zwei gegrillte Hähnchenbrüste
mit Sauce Bearnaise, Marktgemüse
und Kroketten
12,50
Kleine Portion
9,50

Hähnchenbrust „Florida“

Zwei gegrillte Hähnchenbrüste mit
exotischen Früchten in Currysauce
und Reis
11,90
Kleine Portion
8,90

Unsere besondere Empfehlung:

„Herrensteak“

aus der Hüfte vom argentinischen Weiderind

medium gegrillt mit einer Sauce nach Wahl,	300g	16,90
Pfeffersauce, Sauce Bearnaise oder Kräuterbutter	400g	22,50

dazu empfehlen wir:

Salatteller mit Frenchdressing	3,90	Pommes frites	1,90
Holsteiner Bratkartoffeln	2,50	Kroketten	1,90
Champignons & Zwiebeln	2,50	Bohnen	2,50



Gebratenes Dorschfilet
auf Lauch-Karotten-Zwiebelgemüse
mit frischen Kräutern
13,40

Hackfleisch-Kohl-Tomaten-Gratin
mit Emmentaler Käse
im Ofen überbacken
9,50

Großer gemischter Salat
mit Essig/Öl
und gegrillter Hähnchenbrust
9,90

2 Gegrillte Hähnchenbrüste
auf Karotten-
Zwiebel-Lauchgemüse
12,50

Gegrilltes Hüftsteak
mit Champignon-Zwiebelgemüse
und Frühlingslauch
15,90

Das GLYX-Prinzip

GLYX ist die Abkürzung von "glykämischer Index".

Basierend auf der Abkürzung GLYX wurde die GLYX-Diät populär.

Die Ernährung nach dem GLYX-Prinzip ist jedoch mehr als eine kurzfristige Diät mit der man schnell abnehmen kann. Sie ist eine Ernährungsumstellung und geht weg von den politisch motivierten und veralteten Ernährungsempfehlungen hin zur modernen und vor allem gesunden Ernährung. Denn die bisherigen klassischen Ernährungsempfehlungen sind politische Festlegungen aus den USA der 60/70er Jahre. Diese wurden von unkritisch von vielen Staaten übernommen.

Der glykämische Index gibt Auskunft darüber, wie schnell und stark ein Kohlenhydrat den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Da als Reaktion auf das steile Ansteigen des Blutzuckerspiegel bei einem hohen Glyx auch der Insulinspiegel stark ansteigt, um eben den Blutzuckerspiegel wieder zu senken, folgt schon nach kurzer Zeit wieder ein Hungergefühl, oft verbunden mit Nervosität und Müdigkeit. Und schon ist man wieder auf dem Weg zum Cola-Automaten oder zum Bäcker an der Ecke.

Diesem Teufelskreis wirkt eine Glyx-konforme Ernährung entgegen. Bei Nahrungsmitteln mit niedrigem Glyx steigen Blutzuckerspiegel und Insulinspiegel nur leicht an, so dass das Hungergefühl verringert wird. Angenehme Nebenwirkungen sind neben der Gewichtsabnahme das geringere Risiko, an Diabetes zu erkranken sowie sinkende Blutfettwerte als Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall.