

**Moin,
hier im Sturmfrei Esens**

Unsere Philosophie,
wir möchten mit dem Sturmfrei ein Ort der
Begegnung und des Seins schaffen.

Wo die Leute sich von nah und fern treffen
und auch wohl fühlen. Wo sich jung und alt
nebeneinander oder miteinander bewegen.

Bei uns steht die Dienstleistung und Qualität
immer im Vordergrund. Dies zeigen wir dem
Gast: ein vielseitiges und auserlesenes Angebot
kompetent und freundlich serviert durch unsere
Mitarbeiter.

In der Küche verarbeiten wir Frischprodukte in
nahezu höchster Qualität, die uns täglich angeliefert
werden.

Das junge und immer für Sie bereitstehende
Sturmfrei Team freut sich auf Ihren Besuch.

Danke, dass Sie unser Gast sein werden!

Restaurant & Cafe Sturmfrei UG
Steinstrasse 38
26427 Esens

+ Tel. 04971 92 79 555
Fax. 04971 92 79 554
Mail: Sturmfrei@sturmfrei-esens.info
www.sturmfrei-esens.info

täglich geöffnet 10 - 24 Uhr
(Nov.-Ende Februar mittwochs Ruhetag)
Durchgehend warme Küche 12 - 22 Uhr

TÄGLICH „STURMFREI“ FRÜHSTÜCKEN 10 – 12 Uhr

FRANZÖSISCHES FRÜHSTÜCK	4,90
2 Croissant / Butter / Nutella / Marmelade / Honig Pott Kaffee oder Tee	
„KLASSISCH“ frühstücken	6,90
Marmelade / Honig / Nutella / gekochter Schinken / Salami Käse / gekochtes Ei / Butter / Brötchen Pott Kaffee oder Tee	
KÄSEFRÜHSTÜCK	7,90
Brie / Manchego / Käse in Scheiben / Tomate & Mozzarella Butter / Brötchen / Pott Kaffee oder Tee	
SPANISCHES FRÜHSTÜCK	8,90
Serranoschinken / Chorizowurst / Manchegokäse Rührei mit Tomate / Butter / Brötchen Glas Orangensaft / Pott Kaffee oder Tee	
OSTFRIESEN FRÜHSTÜCK	9,50
Salami / roher Schinken / Leberwurst / Krabbenrührei Butter / Brötchen / Schwarzbrot Glas Friesentraum Tee	
„STURMFREI“ frühstücken	10,50
Marmelade / Honig / Nutella / Käse / Schinken / gek. Ei geräucherter Lachs / frisches Obst / Butter / Brötchen / ein Glas Orangensaft / Pott Kaffee oder Tee	
LINDGREN (Kinderfrühstück)	4,40
Ein frisch gebackenes Croissant (ca. 12 Min.), Butter / Nutella / Honig Kleine Tasse Schokolade	

Kaffeespezialitäten Aufpreis

Cappuccino, Milchkaffee, Latte macchiato	1,00
Kaffeepott „satt“	1,50

Ein Ei, Ei, Ei...

1 Landei	1,00
2 Eier im Glas	2,20
2 Rühr /Spiegeleier natur	2,50
2 Rühr /Spiegeleier mit Schinken	3,90
2 Rühr /Spiegeleier mit Speck	3,50

Omelette (3 Eier)...

mit Tomaten & Käse	3,90
mit Zwiebeln, Speck und Champignons	4,90

Supplements...

Kaiserbrötchen	0,50
Körnerbrötchen	0,70
Croissant	1,20
Butter	0,50
Marmelade, Honig, Nutella je	0,50
Roher Schinken	2,40
Gekochter Schinken	2,40
Käse in Scheiben	2,00
Geräucherter Lachs	4,50
Pfannkuchen mit Aprikosen	2,20
Früchtejoghurt natur	2,00
Früchtejoghurt mit frischen Früchten	2,20

Für Unentschlossene...

Ein Brötchen belegt mit Käse	2,20
Ein Brötchen belegt mit gekochtem Schinken	2,60
Ein Brötchen belegt mit rohem Schinken	2,80
Ein Brötchen belegt mit Schinken & Käse	2,50



„Sturmfrei frühstücken, wie zu Hause!“

Alles kommt an den Tisch

Marmelade, Honig, Nutella
Käse in Scheiben, Briertorte

Wurstspezialitäten nach Küchenangebot
(z. B. Geräucherter Schinken, Gekochter Schinken, Salami, Braten)

Grobe Bauernleberwurst, Fleischsalat



Fruchtjoghurt & frisches Obst
Eierspeise Ihrer Wahl



Tomate & Mozzarella mit frischer Pesto



Geräucherter Lachs & Meerrettich



Brötchen & Butter



Kaffee oder Tee „satt“

Ab zwei Personen, pro Person 11,50
mit einem Glas Sekt 13,50

„Un Aperitivo y una Tapas“

Tapas, die spanische Lebensart,

Sonne und Süden pur!

So beginnt man in Spanien ein gemütliches Beisammensein. Man steht oder sitzt in einer Bar und unterhält sich über Freunde und Familie. Dabei genießt man einen Aperitif und leckere kleine Häppchen. Das spanische Wort „Tapa“ bedeutet „Deckel“. Früher servierte man in spanischen Bars ein Glas Sherry mit einem essbaren Deckel zum Schutz vor lästigen Fliegen. Dieser bestand aus einem Brot mit Schinken, Käse oder Blutwurst.

DIPS

Knoblauch Dip	2,00
Mango Dip	2,00
Curry Dip	2,00
Chili Dip Scharfer kanarischer Dip	2,00
Avocado Dip	2,00
Dreierlei Dips	5,50

GEMISCHTE VORSPEISEN

Sechs Kalte Vorspeisen	p. P.	9,50
Sechs Warme Vorspeisen	p. P.	10,50
Gemischte Vorspeisen Platte	p. P.	11,50
Sturmfrei Tapa Variation ab 2 Personen	p. P.	14,50

SCHINKEN & WURST & KÄSE

Chorizo Ibérico	4,50
Iberische luftgetrocknete Paprikawurst aus Jabugo	
Jamon Serrano	4,90
Luftgetrockneter Serranoschinken	
Jamón cocido con trufa	4,90
Gekochter Schinken mit Trüffel	
Queso Manchego curado	4,50
Altgereifter Käse aus La Mancha	

Das erste Körbchen Brot erhalten Sie gratis zu Ihrer Bestellung.

Jedes weitere berechnen wir mit 0,50

Croustades

Ciabatta cross gebacken, als....

„Bruschetta“ Tomate & Zwiebeln	4,20
„Tuna“ Thunfischcreme	4,20
„Chorizio“ Scharfe Chorizio überbacken mit Manchegokäse	4,50
„Garnele“ mit Garnele und Knoblauch überbacken	5,50
Schinken Käse Ciabatta mit Knoblauch	5,50

Tapas Vegetarisch & Fisch & Fleisch

ACEITUNAS VARIADAS Gemischte Oliven	3,20
TORTILLA ESPANOLA Spanischer Kartoffelkuchen	3,20
PATATAS ARUGADDAS CON SALSA MOJO VERDE Spanische Kartoffeln aus dem Ofen mit grüner Sauce	3,50
CHAMPINONES AL AJILLO Gebratene Champignon in Knoblauchöl	3,50
ESPINACAS A LA CATALANA Spinat mit Knoblauch	3,50
CALABACINES AL HORNO mit Manchego Überbackene Zucchini	3,50
CIRUELAS CON PANCETA Backpflaumen mit Speck umwickelt	3,50
QUESO DE CABRA AL HORNO CON MIEL Gebakener Ziegenkäse mit Honig	4,00
ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE Fleischbällchen in Tomatensauce	4,00
POLLITOS EMPANADO Panierte Putenbrust mit Dip	4,50
POLLO PICANTE Scharf marinierte Hühnchenflügel mit Dip	4,50
CARNE DE BUEY AL VINO TINTO Rindfleisch & Zwiebeln geschmort	5,50
BROCHETAS DE CORDERO Maurische Spieße mit Dip	6,00
BOQUERONES EN VINAGRE eingelegte Sardellen	3,90
CALAMARES FRITOS Frittierte Tintenfischringe mit Aioli-Dip	5,00
LUCIOPERCA EN LIMÓN Zanderfilet in Zitronensauce	6,00
GAMBAS AL AJILLO Garnelenspieße in Oliven-Knoblauchöl	6,50



Lachsvariationen

Lachssteak gebraten / Bunte Blattsalate Chutney von grünen Tomaten	13,50
Lachssteak gebraten „Försterin“ Pilzragout / Bratkartoffeln	14,50
Lachssteak im Kartoffelmantel / Kräutersauce Asiatischen Gemüsen & Pilzen	15,50
Gegrilltes Lachsfilet im Buchenspan Frischer Zucchini / Kartoffeln	15,50



Schnitzel-Variationen

Panierte Schnitzel „Wiener Art“ Blattsalat / Pommes Frites	12,50
Panierte Schnitzel „Försterin“ Pilzragout / Bratkartoffeln	13,50
Panierte Schnitzel „Hawai“ / Mango Chutney Gebacken, Schinken & Ananas & Käse / Butterkartoffeln	14,50
Panierte Schnitzel „Sturmfrei“ Krabben & Spiegelei / Bratkartoffeln	15,50

Vorspeisen

Gebackener Schafskäse / zweierlei Tomate Kirschtomatensalat / Tomaten chutney	9,50
Rindercarpaccio / Parmesan	9,50
Krabbencocktail mit Salat und Dip	9,50

Suppen

Rinderkraftbrühe / Gemüse / Grießnocken	3,50
Tomatencremesuppe mit Mozzarella	4,00
Sturmfreies Krabbensüppchen mit Krabbenfleisch	4,90

Fischgerichte

Backfisch „Sturmfrei“ Seelachsfilet im Bierteig / Butterkartoffeln Tomatensalat / Sauce Remoulade	12,50
Gebatene Schollenfilets / Speck & Zwiebelstippe Butterkartoffeln / Blattsalat	14,50
Gebatenes Zanderfilet / Tomatenbruschetta Balsamico / Kartoffeldrillinge	16,50
Roulade vom Bachsaibling & Zander Bavette No´ 13 / Krebsauce	17,50
Fischteller Fischfilets gebraten / Kräutersauce / Blattspinat / Reis	17,50

Fleischgerichte

Rinderroulade „Klassisch“ Speck & Zwiebeln & Gurke Apfel-Zimt Rotkohl / Butterkartoffeln	12,50
Rumpsteak vom Angus Rind / Pfeffersauce / Speckbohnen / Ofenkartoffel mit Sour Creme	18,50
Putenröllchen / Tomatensauce gefüllt mit Tomate & Mozzarella & Schinken Zucchini / Röstitaler	14,50
Putensteak / Kräuterbutter / Gebatene Pilze / Ofenkartoffel mit Sour Creme	14,50
Schweinerückensteak „MailänderArt“ / Tomatensauce Tomate & Mozzarella überbacken / Pasta	14,50
Schweinefiletmedaillons / Schnittlauchsauce Rahmgemüsebeet / Kartoffeldrillinge	15,50
Sturmfrei Steakteller mit Cafe de Parissauce Brokkoli / Ofenkartoffel mit Sour Creme	17,50
New Zealand Lamm / Thymiansauce Speckbohnen / Rahmkartoffeln	18,50

Bunte Salate

Gemischter Beilagensalat mit Tomate und Gurke	2,80
Gemischter Salat mit Gurke / Tomate	4,00
Ensalada de Tomate Tomatensalat mit Zwiebeln und Kräutern	3,90
„Der Klassische“ Gemischte Blattsalate / Rohkost & Tomaten & Gurke Schinken & Käsestreifen	7,50
„Der Toskana“ Gemischte Blattsalate / Rohkost & Tomate & Gurke eingelegtem Schafskäse, getrockneten Tomaten & Oliven	8,50
„Die Chefin“ Gemischte Blattsalate / Rohkost & Tomate & Gurke gebratenen Putenbruststreifen / Aioli	9,50
„Die Garnelen“ Gemischte Blattsalate / Rohkost & Tomate & Gurke gebratenen Garnelen / Dip	10,50

Pasta & Vegetarisch

Kartoffeltaschen / Dip / Salat	8,50
Gnocchi mit Spinat / Tomatenpesto	8,50
Pasta mit „Gorgonzola“ Käsesauce / Spinat	8,50
Pasta „Bolognese“ Hackfleischsauce	8,50

Pfiffig für zwischendurch....

Bratkartoffeln / gebratene Spiegeleier Gewürzgurke	7,50
Schinken Käse Ciabatta / kleinen Salat Pommes frites	7,50
Schwarzbrot / Krabben / Spiegelei	11,50
Eine Ofenkartoffel mit Sour creme	4,50
.....gerösteten Zwiebeln und Speck	6,00
.....zwei Stück Matjesfilet	8,50
.....Nordseekrabben 100 g	9,50

Dessert

Rote Grütze / Vanillesauce	3,90
Apfelkühle / Vanillesauce	3,90

MEHLSPEISEN.....

A Mehlspeis', so ein Kaiserschmarren, ist das Schönste weit und breit, er kitzelt so beim Runterfahrn, A Mehlspeis', ach mir fehl'n die Worte, ist die beste Medizin! Palatschinken oder Zwetschkenknödeln oder gar a Sachertorte, das gibt's halt nur in Wien.

Kaiserschmarren Karamellierte Pfannkuchenstücke mit Rosinen	4,90
Zwei Topfenpalatschinken Crêpe gefüllt mit feiner Quarkfülle und Rosinen	5,20
Zwei Nougatknödel Quark-Kartoffelteig mit cremiger Nougatfülle	3,90
Zwei Marillenfruchtknödel Quark-Kartoffelteig mit Aprikosenfruchtfülle,	3,90
Mohr im Hemd Lauwarmer Schokoladen-Nuss Soufflé mit Schokoladensauce und Vanilleeis	4,50
Knödelvariation Ein Marillenfruchtknödel & Ein Nougatknödel	3,90

LECKEREN KUCHEN & FRISCHE WAFFELN

Das alte Lied mit den Zutaten kennt man ja. Eier und Schmalz (wir nehmen lieber Butter), Zucker und Salz, Milch und Mehl und den Rest die Prise geriebene Zitronenschale, das Löffelchen Rum, ein Hauch von Zimt oder Anis, das behalten wir hier für uns....

Kuchen ab **ab 2,20 €**

KAFFEE

Tasse Kaffee	1,80
Entkoffeinierter Kaffee	1,80
Tasse Kaffeepott	2,20
Espresso	1,90
Espresso mit Milch	1,90
Cappuccino	2,20
Milchkaffee	2,60
Latte Macchiato	2,80
Kaffee Baileys, Kaffee mit Baileys	3,30
Irish Coffee Irischer Whisky, Kaffee, Zucker, Sahne	3,90
Pharisäer Rum, Kaffee, Sahne	3,90

***Zu allen Heißgetränken servieren wir Ihnen einen
Aromasirup Ihrer Wahl: zuzgl. 0,40 €
Karamell, Vanille, Amaretto, Haselnuss, Irish Cream***