

Sandra Kathe

101

Lunchspots

in Frankfurt

societäts\verlag

Der Umwelt zuliebe nicht in Folie verpackt.

1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten · Societäts-Verlag

© 2025 Frankfurter Societäts-Medien GmbH

Hedderichstraße 49 · 60594 Frankfurt am Main

vertrieb@societaets-verlag.de

Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor,
was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Gestaltung & Satz: Julia Desch, Societäts-Verlag

Umschlaggestaltung: Julia Desch, Societäts-Verlag

Druck und Verarbeitung: Finidr Printing House

Printed in EU 2025

ISBN 978-3-95542-495-4

Besuchen Sie uns im Internet:

www.societaets-verlag.de



INHALT

Vorwort	7	33 Metzgerei Heiningen	72
SPÄTES FRÜHSTÜCK		34 MyPita	74
01 Balance Deli	8	35 Pizzeria Dick & Doof	76
02 cà phê, oil!	10	36 Rooster Fried Chicken	78
03 Café Croquant	12	37 Tilly's Tante am Schillermarkt	80
04 Café Wolke	14	38 Worscht Company	82
05 Copper Bay Superfood & Coffee	16	KLASSIKER	
06 harvey's	18	39 Apfelwein DAX	84
07 Jaffa Market	20	40 Die Werkskantine	86
08 Lucille Kaffeehaus	22	41 GUDRUN	88
09 Metropol am Dom	24	42 Henninger am Turm	90
10 Sunny Side Up	26	43 Kamon Nudeln & Sushi-Bar ...	92
11 TRINITII West	28	44 Leib & Seele	94
SCHNELL UND EINFACH		45 Little India Restaurant	96
12 BURGER AG	30	46 Pizzeria Giulio	98
13 chidoba MEXICAN GRILL	32	47 Sissi und Franz	100
14 ChiKing	34	48 Udon Thai-Imbiss	102
15 Die Waffel	36	49 YPSILON Buchhandlung & Café	104
16 frittenwerk	38	50 Zum Lahmen Esel	106
17 Green Thai	40	VEGGIE & VEGAN	
18 Metzgerei Waibel	42	51 Bistro Bornheim	108
19 Ramen Jun Westend	44	52 Café Butter	110
20 Sapôres – Sài Gòn Street Food	46	53 Heidi und Paul	112
21 SCHMARRNSINN	48	54 Lindbergh's Café & Bowls	114
22 STADTSALAT	50	55 mehlwassersalz	116
23 Urfa man Gala	52	56 ONG TAO VEGAN	118
24 Zeit für Brot	54	57 Onocubes	120
AUF DIE HAND		58 Pizzeria Schlaflos 2	122
25 Aroma Vegetarian & More	56	59 Sampan	124
26 Bäckerei & Konditorei Huck ...	58	60 Savory – The Vegtory	126
27 Charly & Ben Bagels	60	61 Suppenglück	128
28 Downtown Deli	62	62 The Different Kebab	130
29 Fisch Feinkost Scheffler	64	HAUPTSACHE DRAUßEN	
30 Grüne-Soße-Mobil	66	63 BADIAS	132
31 Kleinmarkthalle	68	64 Meral Imbiss	134
32 Liebesbrot	70		

65	Gasthaus Zum Schwan	136
66	Gerbermühle	138
67	Isoletta PMP	140
68	Kanonesteppel	142
69	Ommia	144
70	Picknick Café	146
71	Restaurant Ponte	148

AUF WELTREISE

72	AROYDEE	
	Original Thai Küche	150
73	Casa de Portugal	152
74	Chez Vivi	154
75	Kakadu's	156
76	Kish Restaurant	158
77	Lhamo Bistro	160
78	Mian Nudelhaus	162
79	o'reilly's irish pub	164
80	Salzkammer	166
81	Sapo Rey – Froschkönig	168
82	Sebeta	170
83	Taisan Asia Markt	172
84	Yumas	174

ZUM IMPORNIEREN

85	Bidlabu	176
86	Brasserie Moderne OSCAR's	178
87	Café-Restaurant Holbein's	180
88	FrischeParadies	182
89	Margarete	184
90	Restaurant Lafleur	186
91	sonamu	188
92	The Ivory Club	190
93	Villa Merton	192

KAFFEE FÜR DANACH

94	ANIIS	194
95	Café Homy's	196
96	Café im Liebighaus	198
97	Dot.	200
98	Fein – Das Wasserhäuschen	202
99	Frida's Café	205
100	Hoppenworth & Ploch	206
101	MokkaTeeria	208

Karte	210
Die Autorin	212
Danksagung	213
Bildnachweis	216

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

immer morgens verwandelt sich die fünftgrößte Stadt Deutschlands, in der regulär um die 775.000 Menschen leben, zur Millionenmetropole. In Büroräumen in Wolkenkratzern und Jahrhundertwendebauten, am größten Flughafen des Landes, in mehreren Gewerbe- und Industrieparks: Über die ganze Stadt verteilt verbringen Pendlerinnen und Frankfurter einen Großteil ihrer Zeit an ihren Arbeitsplätzen, wo Kreativität, Konzentration, der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen und alle Aufgaben, die den Alltag so ausmachen, im Vordergrund stehen.

Dass man das Nützliche auch mit dem Angenehmen verbinden kann, dafür sorgt im gesamten Stadtgebiet eine riesige Auswahl an kulinarischen Orten von der Handwerksbäckerei über Fastfood-Restaurants, klassischen Apfelweinwirtschaften bis hin zur Sterneküche. An 230 Arbeitstagen im Jahr kann – wer möchte – seine Mittagspause an 230 verschiedenen Orten verbringen und sich dabei in einer der internationalsten Städte Europas mühelos einmal um den ganzen Erdball futtern.

Vom schnellen Snack auf die Hand bis zum After-Lunch-Kaffee dient die Sammlung 101 Lunchspots in Frankfurt als Ideengeber und Inspirationsquelle und macht dabei auch Vorschläge für Orte, die sich mit den außergewöhnlichen Erlebnissen, die die Stadt so zu bieten hat, verbinden und die Mittagspause etwas ausdehnen lassen. Auf dass der Alltag – genau wie die Stadt Frankfurt selbst – niemals langweilig wird.

Sandra Kathe

01

Volle Ladung Entspannung

Balance Deli

—> Brönner Straße 25, 60313 Frankfurt am Main

Die leckeren Cafés, fruchtigen Müsli-Bowls, bunten Smoothies und reichhaltig belegten Brote, die hier auf der Karte stehen, sind zwar ein guter Grund dem etwas versteckten Café etwas abseits des Innenstadtrubels einen Besuch abzustatten, aber sicher nicht der einzige. Der helle Raum mit den vielen Pflanzen, den Holztischen, gemütlichen Sesseln und der gläsernen Brücke zur Treppe nach unten in den Bistro-Bereich verströmt auch eine ganz besonders entspannte Atmosphäre.

Kunststück, verbirgt sich doch hinter dem Namen Balance ein Yoga-Anbieter. Der betreibt inzwischen mehrere Studios in der Stadt, in denen von früh bis spät so gut wie durchgehend Kurse angeboten werden. Ganz entspannt auf Anfängerlevel oder ausgefallen in Form

von Aerial Yoga oder in Kombination mit Übungen an der Ballettstange. Das Praktische ist, dass auch täglich spezielle Lunch-Kurse stattfinden, mit deren Hilfe man die Mittagspause noch ein bisschen entspannter gestalten kann – auch wenn man sie dafür vielleicht doch mal ein bisschen ausdehnen muss.

Wer nur zum Essen herkommt, bestellt sich an der Theke Pasta oder Hummus mit Brot, dazu einen gesunden Drink, und kann bei ausreichender Flexibilität am Arbeitsplatz auch einfach kurzerhand den Laptop mitbringen und die nächsten Stunden noch ein wenig von hier aus weiterarbeiten. Der Raum und sein Gewusel haben nämlich ohne Frage auch immer etwas ungemein Inspirierendes.

[instagram.com/balancedeli](https://www.instagram.com/balancedeli)





Ein unscheinbarer Eingang unweit einer der belebtesten Kreuzungen Sachsenhausens, ein schlicht eingerichtetes Café mit bunten Dekoelementen, ein Konzept,

Frühstückssandwich Asia-Style

cà phê, ơi!

→ Textorstraße 80

60596 Frankfurt am Main

02

das auf vietnamesischen Wurzeln und modernen südkoreanischen Einflüssen basiert – und auf einer überraschenden Kaffeekultur. Doch nicht nur der vietnamesische Kaffee, der sich durch eine intensive Schoko-Note auszeichnet, hat hier das Zeug zum Kultstatus.

Der Klassiker der Frühstückskarte des kleinen Ladens ist das Breakfast Bánh mì, ein knuspriges Baguette, das neben reichlich Gemüse auch mit Spiegelei und Bacon belegt wird. Für die internationale Note sorgen moderne Klassiker wie Croffles – eine Wortkreation aus Croissant und Waffel – und Porridge oder Kokosjoghurt. Dazu kommt monatlich wechselnd eine Auswahl aus Mittagsgerichten von Pho bis Salat dazu, die die vietnamesischen Einflüsse ganz und gar in den Mittelpunkt rücken.

Regelmäßig donnerstags ruft das kleine Café den »Phonners-tag« aus und schafft mit einem klassischen Comfort-Food-Gericht den perfekten Rahmen für eine entspannte Mittagszeit unweit der belebten Schweizer Straße – auf Nachfrage übrigens auch in einer veganen Variante.

Dazu gibt's neben den vietnamesischen Kaffeespezialitäten auch andere Signature-Getränke, von Matcha bis Chai, nach Lust, Laune und Wetter in wohligh warm oder eiskühlt. An Variationen soll es in dem kleinen Laden trotz überschaubarer Karte also selbst für Stammgäste nicht mangeln.

capheoi.de

From Paris with Love

Café Croquant

→ Europaallee 77

60486 Frankfurt am Main

03

Man mag von der Europaallee halten, was man will ... Das mit dem internationalen Gedanken bekommt die junge Hauptstraße des Europaviertels, die ihre Büro- und Wohnhäuser sowie Hotels und der Ausblick aufs Einkaufszentrum Skyline Plaza prägen, ziemlich gut hin. Das zeigt sich auch an der vielseitigen Lunchauswahl, bei der zahlreiche Läden entlang der breiten Straße für Abwechslung sorgen. Von Steaks bis Pasta, Chinesisch bis Türkisch finden sich hier einige Möglichkeiten.

Und eine von ihnen hat das beste Potenzial, die Mittagspause – zumindest gefühlt – mal eben vom Main an die Seine zu verlegen. Ein bisschen Pâtisserie, ein bisschen Bistrot, vereint das Café mit dem gekachelten Fußboden und der herrlich bunten Auslage am Tresen so

ziemlich alles, was französische Savoir-vivre so ausmacht und macht neben erstklassigen Croissants und Törtchen auch klassische französische Sandwiches.

Dazu kommen regelmäßig wechselnde Mittagsgerichte von Pasta bis Quiche und eine umfangreiche Karte mit Frühstücksklassikern, die auch am frühen Nachmittag noch bestellbar sind. Die gesunde Alternative zum verlockenden süßen Lunch sind die vielen Salatbowls, die auch perfekt als schnelle Variante erhalten, wenn die Pause mal kürzer ausfallen muss. Ein Törtchen auf die Hand darf man sich dann als Proviant für den Nachmittag aber durchaus noch gönnen.

croquant.de



☀️ CAFE WOLKE ☀️



Auf Pflanzenbasis

Café Wolke

→ Berger Straße 253
60385 Frankfurt am Main

04

Mit seinem Fokus auf vegane und vegetarische Küche sowie allem zum Thema Nachhaltigkeit liegt das erst wenige Jahre alte Café Wolke auf der Berger Straße natürlich voll im Trend des Viertels. Bornheim, das steht in Frankfurt quasi ohnehin schon alles für alles, was Klima und Zukunft im Blick hat. Attribute wie regional, saisonal, bio oder inklusiv gehören auf der Hauptstraße im Stadtteil, wo immer mittwochs und samstags einer der schönsten Wochenmärkte Frankfurts zu Gast ist, quasi zum Standard.

Nur ein paar hundert Meter vom Straßenabschnitt, an dem der Markt stattfindet, entfernt, da wo die Berger sich langsam weniger nach Innenstadtlage anfühlt und mehr nach dem Dorf, das der Stadtteil einst war, ist nun also das Café Wolke

einer der neuen Lieblingssorte der Nachbarschaft. Und das liegt nicht nur an der zentralen Lage und der gemütlichen Einrichtung, sondern auch an den vielen süßen und herzhaften Leckereien, die hier auf der Karte stehen und sich nicht nur fürs Frühstück oder Kuchen-Date eignen, sondern eben auch für ein Lunch, das man im besten Fall noch mit einer kleinen Schlenderrunde über die Berger verbindet.

Klassiker auf der Speisekarte sind neben Açaí-Bowl, dick belegter Avocado-Stulle oder Sandwiches auch hausgemachte Aufstriche von Hummus über Labneh bis Erbsencreme sowie Suppen und Salate als Mittagsgerichte für den eher kleineren Hunger.

[instagram.com/cafe_wolke_](https://www.instagram.com/cafe_wolke_)

Bowls für alle Fälle

Copper Bay Superfood & Coffee

→ Sonnemannstraße 53
60314 Frankfurt am Main

Mit dem Versprechen, dass es sich bei Zutaten um Superfood handelt, ist es ja oft so eine Sache – aber wer sagt denn auch, dass Gerichte immer nur wahnsinnig gesund sein müssen, um Superkräfte zu entwickeln? Das beginnt bei den Pancakes mit dekorativem Beerensoße-Topping, reicht über die herzhaften Pasta-Bowls bis zu den Speisen, die wirklich mit dem extragroßen Protein- oder Vitaminkick was fürs gute Gewissen und die Energie des restlichen Tages tun. Und das Schöne: Im modern eingerichteten Kaffee im Ostend hat man bei jedem neuen Besuch die volle Auswahl aus allen großen und kleinen Superkräften.

Ideal als Mittagessen für den größeren Hunger sind die Pasta-Bowls mit Vollkornnudeln, die mit Brotsticks und allerlei gesundem Gemüse getoppt werden und auf

05

Wunsch auch glutenfrei zur Verfügung stehen. Wer lieber beim Frühstück bleibt, findet ebenfalls einige Bowls, von Joghurt über Smoothie bis Porridge oder eben die verschiedenen Variationen von fluffigen Pancakes. Neben den vielen Kaffeespezialitäten gibt es auch eine Menge Smoothies und Iced Drinks für warme Tage, dazu Säfte und etliche Sorten Tees.

Bei schönem Wetter, wenn vor dem Laden Tische und Stühle aufgebaut sind, kann man auch draußen sitzen und im Schatten des Büroturms der EZB unter wehenden Europaflaggen das Gewusel im lebhaften Ostend beobachten.

[instagram.com/copperbayffm](https://www.instagram.com/copperbayffm)

