

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 Heininger	72
SPÄTES FRÜHSTÜCK		34	MyPita	74
01 Balance Deli	8	35	Pizzeria Dick & Doof	76
02 cà phê, dì!	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	
16 frittenwerk	38		Buchhandlung & Café	104
17 Green Thai	40	50	Zum Lahmen Esel	106
18 Metzgerei Waibel	42		VEGGIE & VEGAN	
19 Ramen Jun Westend	44	51	Bistro Bornheim	108
20 Sapôres – Sàigòn Street Food	46	52	Café Butter	110
21 SCHMARRNSINN	48	53	Heidi und Paul	112
22 STADTSALAT	50	54	Lindbergh's Café & Bowls	114
23 Urfá man Gala	52	55	mehlwassersalz	116
24 Zeit für Brot	54	56	ONG TAO VEGAN	118
AUF DIE HAND		57	Onocubes	120
25 Aroma Vegetarian & More	56	58	Pizzeria Schlaflos 2	122
26 Bäckerei & Konditorei Huck	58	59	Sampan	124
27 Charly & Ben Bagels	60	60	Savory – The Vegtory	126
28 Downtown Deli	62	61	Suppenglück	128
29 Fisch Feinkost Scheffler	64	62	The Different Kebab	130
30 Grüne-Soße-Mobil	66		HAUPTSACHE DRAUßen	
31 Kleinmarkthalle	68	63	BADIAS	132
32 Liebesbrot	70	64	Meral Imbiss	134

65	Gasthaus Zum Schwan	136	KAFFEE FÜR DANACH		
66	Gerbermühle	138	94	ANIIIS	194
67	Isoletta PMP	140	95	Café Homy's	196
68	Kanonesteppel	142	96	Café im Liebighaus	198
69	Ommia	144	97	Dot.	200
70	Picknick Café	146	98	Fein – Das Wasserhäuschen	202
71	Restaurant Ponte	148	99	Frida's Café	205
			100	Hoppenworth & Ploch	206
			101	MokkaTeeria	208
AUF WELTREISE					
72	AROYDEE				
	Original Thai Küche	150		Karte	210
73	Casa de Portugal	152		Die Autorin	212
74	Chez Vivi	154		Danksagung	213
75	Kakadu's	156		Bildnachweis	216
76	Kish Restaurant	158			
77	Lhamo Bistro	160			
78	Mian Nudelhaus	162			
79	o'reilly's irish pub	164			
80	Salzammer	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			

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 Jahrhundertwendedbauten, 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

Brönnner Straße 25, 60313 Frankfurt am Main

Die leckeren Cafés, fruchti-
gen Müsli-Bowls, bunten
Smoothies und reichhal-
tig belegten Brote, die hier auf
der Karte stehen, sind zwar ein
guter Grund dem etwas ver-
steckten Café etwas abseits des
Innenstadttrubels einen Besuch
abzustatten, aber sicher nicht
der einzige. Der helle Raum mit
den vielen Pflanzen, den Holz-
tischen, 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 durchge-
hend Kurse angeboten werden.
Ganz entspannt auf Anfänger-
level oder ausgefallen in Form

von Aerial Yoga oder in Kom-
bination mit Übungen an der
Ballettstange. Das Praktische
ist, dass auch täglich spezielle
Lunch-Kurse stattfinden, mit
deren Hilfe man die Mittags-
pause noch ein bisschen ent-
spannter gestalten kann – auch
wenn man sie dafür vielleicht
doch mal ein bisschen ausdeh-
nen muss.

Wer nur zum Essen her-
kommt, bestellt sich an der
Theke Pasta oder Hummus
mit Brot, dazu einen gesunden
Drink, und kann bei ausrei-
chender Flexibilität am Arbeits-
platz auch einfach kurzerhand
den Laptop mitbringen und
die nächsten Stunden noch ein
wenig von hier aus weiterarbei-
ten. Der Raum und sein Gewusel
haben nämlich ohne Frage auch
immer etwas ungemein Inspirie-
rendes.

[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, oi!

→ Textorstraße 80
60596 Frankfurt am Main

02

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

Der Klassiker der Frühstücks-karte 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 »Phonnerstag« aus und schafft mit einem klassischen Comfort-Food-Gericht den perfekten Rahmen für eine entspannte Mittagsauszeit 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 wohlig warm oder eisgekühlt. 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 herhalten, 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





CAFÉ WOLKE

Auf Pflanzenbasis

Café Wolke

→ Berger Straße 253
60385 Frankfurt am Main

04

it 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 Lieblingsorte 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_

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

