

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- and 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, ơi! | 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

Bie 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 Mittagsauszeit unweit der belebten Schweizer Straße – auf Nachfrage übrigens auch in einer veganen Variante.

Dazu gibt's neben den vietnamesischen Kaffeepespezialitäten auch andere Signature-Getränke, von Matcha bis Chai, nach Lust, Laune und Wetter in wohligh 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 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 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_](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)

