

WILLKOMMEN IM LOKAL VIER

Deinem versteckten Lebensraum mitten in Hannover. Starte den Tag mit uns und unseren regionalen Partnern. Brot, Eier, Milch und Kaffee bilden die Basis eines guten Frühstücks. Diesen Produkten wollen wir besondere Aufmerksamkeit schenken, daher legen wir viel Wert auf einen hochwertigen und vor allen Dingen nachhaltigen Ursprung: Unser Brot kommt von der Hannoveraner Bäckerei „Gaes“, die Eier stammen vom „Eierhof Isernhagen“. Wir verwenden Milch der Molkerei „Hemme Milch Wedemark“ und beziehen unseren Kaffee von der „Hannoverschen Kaffeemanufaktur“.

Wir begleiten dich durch den Tag, egal ob zum Frühstück oder Dinner - Wir sind da. Dein urbaner Rückzugsort, um jeden Moment genießen zu können:

**Frühstück bis 16:00, Lunch ab 11:00,
Dinner & Bar ab 17:00.**



SMOOTHIES

ORANGENSAFT	4,50
GEHT IMMER <i>Apfel, Karotte, Zitrone, Ingwer</i>	4,50
GRÜNSCHNABEL <i>Staudensellerie, Spinat, Zitrone, Apfel, Ingwer</i>	4,50
UNENTBEERLICH <i>Rote Beete, Himbeeren, Apfel, Zitrone</i>	4,50
INGWER SHOT 0,1 l <i>Ingwer, Orange, Apfel</i>	3,50

MULTITALENT <i>Himbeere, Mango, Apfelsaft, Datteln</i>	4,50
SOMMERZEIT <i>Ananas, Orangensaft, Mango, Apfelsaft</i>	5,50
ACH DU GRÜNE NEUNE <i>Grünkohl, Avocado, Zitrone, Datteln, Apfelsaft, Chiasamen</i>	5,50
BLAUES WUNDER <i>Avocado, Blue Spirulina, Zitrone, Hanfsamen, Datteln, Kokos Reis Drink</i>	5,50
MATCHAVOCADO <i>Matcha, Avocado, Banane, Zitrone, Datteln, Hafermilch</i>	5,90

eggs

all you need is sauerartig

FRÜHSTÜCK

VEGAN EGGS (VEGAN) 10,50
Veganes Soja-Rührei, Linsen-Koriander Aufstrich, Avocado, Tomate, Jackfrucht-Salat, Sauerteigbrot

RÜHREI (VEGGIE) 10,50
Kräuterrührei aus 3 Eiern, Sauerteigbrot, Tomatensalsa, Kräuterfrischkäse, eingelegte Radieschen, Butter

OMELETT in den Variationen

MUSHROOM (VEGGIE) 7,90
Aus 3 Eiern, gebratene Pilze, Frühlingzwiebeln, Knoblauch, Petersilie, geriebener Käse, Sauerteigbrot

A LA ZEUS (VEGGIE) 8,50
Aus 3 Eiern, Schafskäse, Kirschtomaten, Oliven, Knoblauch, Paprika, Sauerteigbrot

CHEESE AND BACON 8,70
Aus 3 Eiern, gegrillter Bacon, geriebener Käse, Petersilie, Sauerteigbrot

SHAKSHUKA (VEGGIE) 8,70
2 im Tomaten-Paprika-Sugo geschmorte Eier, Koriander-Pesto, Sesam, geröstetes Sauerteigbrot

EGGS BENEDICT (VEGGIE) 9,50
2 pochierte Eier, Avocado, Baby Salat, Sauce Hollandaise, Kresse, Sauerteigbrot

EGGS SALMON 11,50
2 pochierte Eier, hausgebeizter Lachs, Avocado, Sauce Hollandaise, Baby Salat, Kresse, Sauerteigbrot

VEGAN BREAD (VEGAN) 9,50
Geröstetes Sauerteigbrot, Smashed Avocado, Rote Beete-Hummus, Kichererbsensalat, Tomaten, Gurke

NEW YORK PASTRAMI 10,50
Geröstetes Sauerteigbrot, warmes Pastrami, eingelegte Himbeer-Zwiebeln, Gurken-Relish, Miso-Mayo

GRAVED SALMON 13,50
Geröstetes Sauerteigbrot, Hausgebeizter Lachs, Kräuter-Frischkäse, Avocado, Honig-Senf-Gurken

Alle Stullen können auch mit einem Spiegelei bestellt werden + 1,50 €

specials

MAGIC MUSHROOM (VEGAN) 8,70
Gegrillter Portobello, Tofu, gebackene Paprika, Rucola, confierte Tomaten, Zucchini Spaghetti

JUST SAY CHEESE (VEGGIE) 13,50
Auswahl verschiedener Käsesorten, hausgemachte Marmeladen, Feigensenf, Trauben, geröstetes Sauerteigbrot

BLUEBERRY DREAM (AUF WUNSCH VEGAN) 8,40
Pancakes, Blaubeeren, hausgemachtes Blaubeerkompott, Vanilleeis

CLASSY MAPLE (AUF WUNSCH VEGAN) 8,40
Pancakes, Canadischer Ahornsirup, Mascarpone, Mandeln, saisonale Früchte

CHOCOLATE BOMB 8,40
Schokoladen Pancakes, Schokostückchen, Früchte, Schokoladeneis

BANANARAMA 8,40
Pancakes, Banane, Karamellsoße, Bananenchips, Schokolade, Vanilleeis

LIFE IN A NUTSHELL (AUF WUNSCH VEGAN) 8,40
Pancakes, Granola, Ahornsirup, Frischkäse, karamellisierte Nüsse

pancakes

cereals

OVERNIGHT OATS (VEGAN) 6,70
In Hafermilch eingelegtes Getreide, Früchte, Granola, Chia-Samen

HOT PORRIDGE (VEGAN) 7,00
Hausgemachtes Dinkel Porridge, karamellisierte Nüsse, Kokos, gebackene Birne, Ahornsirup

ACAI-BOWL (VEGAN) 8,30
Die Wunderbeere aus Brasilien, geröstete Kokosnuss, Früchte, Banane, Granola und Chia-Samen

GRANOLA 8,50
*Hausgemachtes Knuspermüsli mit Blaubeeren
Wahlweise mit*

Joghurt von Hemme (Veggie)

Soja Joghurt (Vegan)

Hafermilch (Vegan)

Unsere hauseigene Pâtisserie bietet euch täglich eine wechselnde Auswahl an Süßem – frag gerne unser Personal nach aktuellen Tartes und mehr!

frisch gepresste säfte

smoothies / shakes

HEISSES

FILTERKAFFEE	2,60
<i>Wechselnde Sorten</i>	
ESPRESSO	2,40
ESPRESSO MACCHIATO	2,60
AMERICANO	3,40
CAPPUCCINO	3,70
CAFÉ LATTE	4,50
FLAT WHITE	4,50
LATTE MACCHIATO	4,50

*Wahlweise mit Hafermilch
oder Hemme Milch*

MATCHA LATTE	4,50
KURKUMA LATTE	4,50
<i>Kurkuma, Ingwer, Kokosöl, Pfeffer, Zimt</i>	
CHAI LATTE	4,20
HOT CHOCOLATE	4,20
FRISCH	3,00
<i>Minze, Ingwer, Zitrone</i>	
GETROCKNET	3,00
<i>Earl Grey, Darjeeling, Sencha Green, Kräuter, Rooibusch</i>	

Für eine Auswahl an Flaschenweinen fragt
gerne das Service-Team nach unserer Weinkarte!

ES PERLT

JAHRGANGSSEKT BRUT
Weingut Königswingert, Nahe
5,50 / 0,1 * 35,00 / 0,75

JAHRGANGSSEKT ROSÉ
Weingut Königswingert, Nahe
6,50 / 0,1 * 39,00 / 0,75

MOËT GARDEN SPRITZ
Rosmarin, Orangenzeste
9,50 / 0,15 * 49,00 / 0,75

SOFTES

FACHINGER	3,00 / 6,50
<i>Still / Medium, 0,25 l / 0,75 l</i>	
FRITZ COLA / ZUCKERFREI / ORANGE 0,2 l	3,50
SCHORLEN 0,3 l	3,90
<i>Apfel, Rhabarber, Cranberry, Maracuja</i>	
RED BULL / ZUCKERFREI 0,25 l	3,90
HAUSGEMACHTE LIMONADE	4,50
<i>Basilikum, Ingwer</i>	

HOPFEN & TRAUBE

	<i>0,3 l / 0,5 l</i>
GILDE	3,40 / 4,50
GILDE RADLER	3,40 / 4,50
GILDE RUBIN	3,90 / 4,90
FRANZISKANER 0,5 l	4,90
CORONA 0,3 l	4,50
GILDE FREE 0,3 l	3,50
	<i>0,15 l / 0,75 l</i>
2020 „SOMMERCUVÉE“	6,20 / 26,90
<i>Weingut Königswingert Nahe</i>	
2019 GRÜNER VELTLINER	5,90 / 25,00
<i>Ernst Frischauf, Weinviertel</i>	
2020 GRAUBURGUNDER	5,90 / 25,00
<i>Weingut Steinmühle, Rheinhessen</i>	
2020 CHARDONNAY	6,50 / 29,50
<i>Bodegas Otazu, Navarra</i>	
2020 ROSÉ	6,20 / 26,90
<i>Weingut Königswingert, Nahe</i>	
2018 SALBIDE	6,50 / 29,50
<i>Bodegas Izadi, Rioja</i>	
2018 MORELLINO	6,20 / 26,90
<i>Aia Vecchia, Toskana</i>	
2020 PRIMITIVO	6,50 / 29,50
<i>Luccarelli, Apulien</i>	

BOWLS

HARVEST (VEGAN) 9,50

Quinoa-Wildreis, gebackener Curry-Blumenkohl, marinierte Rote Bete, Regenbogen-Beete, Datteltomate, Ingwer-Möhren, gerösteter Zitronen-Brokkoli, Gegrillte marinierte Champignons, Gebackene Süßkartoffel

SEASON (VEGGIE) 10,50

Quinoa-Wildreis, Grüner Spargel, Gegrillter Pfirsich, Erdbeeren, Büffelmozzarella, Baby Salat, Chia Samen, Avocado

FRESH AND GREEN (VEGAN) 10,50

Quinoa-Wildreis, Gerösteter-Zitronen-Brokkoli, Baby-Spinat, Erbsen-Minz-Guacamole, marinierte Zucchini, Edamame, Smashed Avocado, Gurken-Salsa

SPICY (VEGAN) 10,50

Quinoa-Wildreis, Smashed Avocado, Kichererbsen, Chili, Datteltomate, Bohnenpaste, Tortilla-Cracker, gebackene Paprika, Gurken-Salsa

MEDITERRANEAN (VEGGIE) 11,50

Quinoa-Wildreis, gebackene Paprika, gegrillte Zucchini, gebratene marinierte Champignons, Datteltomaten, Gurken-Salsa, Oliven, Auberginen-Granatapfelcreme, Parmesan, Rucola
Wahlweise mit Maishähnchen, 100 gr. + 4,00

CHUCK NORRIS (VEGGIE) 11,50

Quinoa-Wildreis, Edamame, gebackener marinierter Tofu, Hüttenkäse, Erbsen-Minz-Guacamole, Baby Spinat, Chia-Samen
Wahlweise mit Maishähnchen, 100 gr. + 4,00

LAX BORO 15,50

Geflämmerter Islandlachs, Quinoa-Wildreis, marinierte Ingwer-Möhren, Vielfalt von bunten Beeten, Gurke, Apfel, Erbsen-Minz-Guacamole, Baby Spinat

TATAKI TUNA 16,50

Kurzgebratener Thunfisch, Quinoa-Wildreis, Edamame, Avocado, Ingwer-Möhren, geröstete Salz-Erdnuss, Wakamesalat

DRESSING WAHLWEISE

Gurken-Tahini – Himbeerdressing – Gazpacho-Dressing
Ceasar-Dressing – Chipotle-Dressing