was wir wirklich LIEBEN

# HERZLICH
# *Willkommen*

was wir wirklich LIEBEN.Deli, Hegestr. 28, 20251 Hamburg

@waswirwirklichlieben

www.waswirwirklichlieben.de

# WIR LIEBEN FRÜHSTÜCK

MO.–DO. 9.00–12.00 UHR, FR.–SO. 9.00–17.00 UHR

Unsere liebevollen Frühstücksvariationen sind eine Kombination aus regionalen Zutaten, hausgemachten Köstlichkeiten und ofenfrischen Backwaren.

**SÜSSER START** [2] 5,90 €

zwei Brötchen oder ein Croissant, Butter, Mamas hausgemachter Erdbeeraufstrich oder „Born to Fly"-Honig

**AUS DER ERDE** [7] 14,90 €

Avocado, Rote-Bete-Bulgur, Gemüseaufstrich & Rohkost, Hummus, gegrillte Zucchini, „Korn an Korn"-Brot, frisches Obst mit Sojajoghurt & Granola

**GUTE LAUNE FRÜHSTÜCK**[2,7,14] 16,90 €

frisches Obst & Joghurt, Landsalami, geräucherte Putenbrust, Mamas hausgemachter Erdbeeraufstrich, Rohkost, Deichkäse & Brie, Fruchtsenf, gemischte Brötchen & Butter

**WEIDEGLÜCK** 18,90 €

Deichkäse & Brie, Trüffelfrischkäse, Schafskäse mit Pesto, Trauben, Fruchtsenf, geröstete Nüsse, Kräuterquark, Rohkost, Rote-Bete-Bulgur, frisches Obst mit Joghurt und Granola, „Korn an Korn"-Brot, Brötchen & Butter



*Vegetarisch* *Vegan* *Glutenfrei*

**WAS WIR WIRKLICH LIEBEN FRÜHSTÜCK**[2,7,14]

Mamas hausgemachter Erdbeeraufstrich, Landsalami &
geräucherte Putenbrust, gebeizter Lachs & Honig-Dill-Sauce,
Rohkost, Deichkäse & Brie, Fruchtsenf, Avocado,
Hummus, frisches Obst mit Joghurt & Granola,
Brotkorb, Croissant, Butter & Frischkäse

für eine Person **25,90 €**
für zwei Personen **36,50 €**

## Extras dazu:

| | |
|---|---|
| + kleines Rührei mit Schnittlauch | + 4,50 € |
| + Trüffelfrischkäse | + 2,90 € |
| + 1 Glas Crémant | + 5,90 € |
| + 1 Glas 0,2 l frisch gepresster Orangensaft | + 3,90 € |

# GUT BELEGTE BROTE

09.00–17.00 UHR

**AVOCADO-STULLE** 15,90 €

frische Avocado, hausgemachte Avocadocreme, Blattsalat,
geröstetes Brot, Granatapfelkerne, Kerbel & Koriander

**LACHS-STULLE** 16,90 €

gebeizter Lachs, Frischkäse, Meerrettich, Radieschen,
geröstetes Brot, Blattsalat, Kresse & Dukkah

# FRISCH GERÜHRTE EIER

09.00–17.00 UHR

von unseren glücklichen Hühnern vom Kastanienhof, oder (falls die mal nicht hinterher kommen) von glücklichen Hühnern aus unserer Region.

**FRISCH GERÜHRTE EIER MIT GERÖSTETEM BAUERNBROT** 9,90 €

Butter und frischem Schnittlauch

**DAZU:**

| | |
|---|---|
| + ½ Avocado | + 3,00 € |
| + krosser Bacon[2,7,14] | + 4,00 € |
| + Kirschtomaten, Feta & Pesto | + 4,00 € |
| + gebeizter Lachs | + 5,00 € |



*Vegetarisch* *Vegan* *Glutenfrei*

# ENERGIESPENDER

09.00–17.00 UHR

**HEIMATLIEBE** *8 — 9,90 €

Buchweizen & Leinsaat, gekocht mit Mandelmilch & Rübensaft, süß geröstet mit Walnüssen, Haselnüssen & Sonnenblumenkernen, dazu Apfel, Blaubeersauce & Naturjoghurt

**GRANOLA-FRÜCHTEBOWL** * — 11,00 €

hier servieren wir euch frisches und liebevoll zubereitetes Obst mit Joghurt & hausgemachtem Granola

**ÜBERNACHT-MÜSLI** * — 10,50 €

Haferflocken & Dinkelflocken, über Nacht ziehen gelassen mit Hafermilch, Zimt, Vanille & Banane, warm serviert mit pürierten Beeren, Joghurt, hausgemachtem Granola & frischem Obst

**AÇAÍ-BOWL** — 9,90 €

Fruchtpüree aus Bananen, Erdbeeren und Açaí, getoppt mit frischen Früchten & hausgemachtem Granola

## Erdnusstopping gefällig?

+ Erdnussbutter — + 1,50 €



*Wir servieren Euch alle Gerichte auch mit Sojajoghurt.

# GEMÜSEBEET

Hier haben wir köstliche vegane Feinkostsalate & Gemüsezubereitungen zusammengestellt. Ihr könnt Euch eine **normale Schüssel (max. 4 Sorten)** oder für den großen Hunger eine **große Schüssel (max. 8 Sorten)** ganz nach Euren Wünschen aussuchen. Dazu gibt's einen Dip und Crunch nach Wahl.**

| | |
|---|---|
| **NORMALE SCHÜSSEL**<br>(bis zu 4 Sorten) | 300 g – 12,90 € |
| **GROSSE SCHÜSSEL**<br>(bis zu 8 Sorten) | 500 g – 16,90 € |

# ERNTEFRISCH

**CAESAR'S SALAT** [7] — 11,50 €

hausgemachtes Caesardressing, Croûtons, Tomaten, gehobelter Parmesan, Karotten, knackiger Römersalat

**WAS WIR WIRKLICH LIEBEN-SALAT** [7] — 13,50 €

Avocado, Kichererbsen, Minze, Granatapfel, Tomaten, Blattsalat, Rohkost, Karotten-Ingwer-Dressing, Dukkah

## Wählt eine Köstlichkeit zu Eurem Gemüsebeet oder Salat:

| | |
|---|---|
| + Schafskäse & Kräuterpesto | 4,00 € |
| + 1 wachsweiches Bio-Ei & Schnittlauch | 2,50 € |
| + ½ Avocado | 3,00 € |
| + Bacon & gebratenes Hähnchen[2,7,14] | 6,00 € |
| + Halloumi | 4,00 € |

# HERZERWÄRMER

Sylter Kastenbrot, gut belegt, geröstet & lauwarm serviert.

**CHAMPIGNON** [1] 8,50 €
Spinat, Cheddar, Bergkäse & Béchamel-Trüffelcrème

**HÄHNCHENBRUST** [1] 8,50 €
Spinat, Cheddar, Bergkäse & Honig-Senf-Sauce

**BACON & EI** [1,2,7,14] 8,50 €
Spinat, Cheddar, Bergkäse & Béchamel

**PASTRAMI** [1,14] 10,00 €
Krautsalat, Cheddar, Bergkäse & Béchamel-Trüffelcrème

**VEGETARISCHES SPEZIAL-SANDWICH** 8,50 €
wechselnd

# LUNCHDEAL

MO.–FR. 12.00–15.00 UHR

Zum Lunch servieren wir Euch jede Woche ein frisches Angebot aus Curry, Suppe oder Eintopf & einem Hauptgericht (Pasta, Lasagne oder Ähnliches). Unser wöchentlich wechselndes Angebot findet Ihr auf der Tafel.

**LUNCHDEAL – SAFTSCHORLE**
zu einem Tagesgericht: 0,33 l + 2,90 €
Rhabarber, Cranberry, Maracuja, Apfel

# NASCHWERK

Schaut gern in der Vitrine, welche Köstlichkeiten wir für Euch vorbereitet haben.

**KAROTTENKUCHEN** 6,50 €
mit cremigem Frischkäse, Pistazien, Zucker

**KÄSEKUCHEN** 4,90 €
mit buttrigem Mürbeteig, Früchten, Zucker

**GEDECKTER APFELKUCHEN** 5,50€
mit Zimt und Mandeln

**RUSSISCHER ZUPFKUCHEN** 5,50€
mit schokoladigem Mürbeteig &
Käse-Quark-Füllung

**SCHOKO-BROWNIE** 4,90€
mit Erdnüssen

**BANANENBROT** 3,90 €
mit Schoko, Walnüssen, Zucker

**BELGISCHE WAFFELN** 6,90 €
mit Puderzucker

## Oben drauf:

| | |
|---|---|
| + Schlagsahne | + 0,50 € |
| + Vanillesauce | + 2,00 € |
| + Blaubeerkompott | + 2,00 € |



*Vegetarisch* *Vegan* *Glutenfrei*

# KAFFEE, TEE & HEISSE SPEZIALITÄTEN

Wir lieben unseren Kaffee und den Qualitätsanspruch von Mr. Hoban's Coffee Roastery. Seine Röstung „Flame Girl" birgt vor allem Noten von Karamell, Schokolade und Waldfrüchten, die wir nicht nur im Cappuccino, sondern auch als puren Espresso einfach köstlich finden.

| | |
|---|---|
| Americano | 3,50 € |
| Espresso | 2,70 € |
| Espresso Macchiato* | 3,00 € |
| Doppelter Espresso | 3,70 € |
| Doppelter Espresso Macchiato* | 4,10 € |
| Cappuccino* | 3,90 € |
| Caffè Latte* | 4,50 € |
| Latte Macchiato* | 4,70 € |
| Flat White* | 4,20 € |
| Großer Filterkaffee | 3,50 € |
| Großes Glas Tee Julius Meinl: Earl Grey, Dragon Sencha, Kamille, Darjeeling, Fenchel-Wellness-Chai, Bergkräuter, Früchtereigen, Rooibos Orange | 4,90 € |
| Großes Glas frischer Tee: Ingwer, Zitrone und Minze | 5,50 € |
| Kurkuma Latte* | 4,90 € |
| Heisse Schokolade* | 4,90 € |
| Chai Latte* | 4,90 € |
| Matcha Latte* | 5,50 € |
| Babyccino (Milchschaum) | 0,80 € |
| + Schlagsahne | 0,50 € |

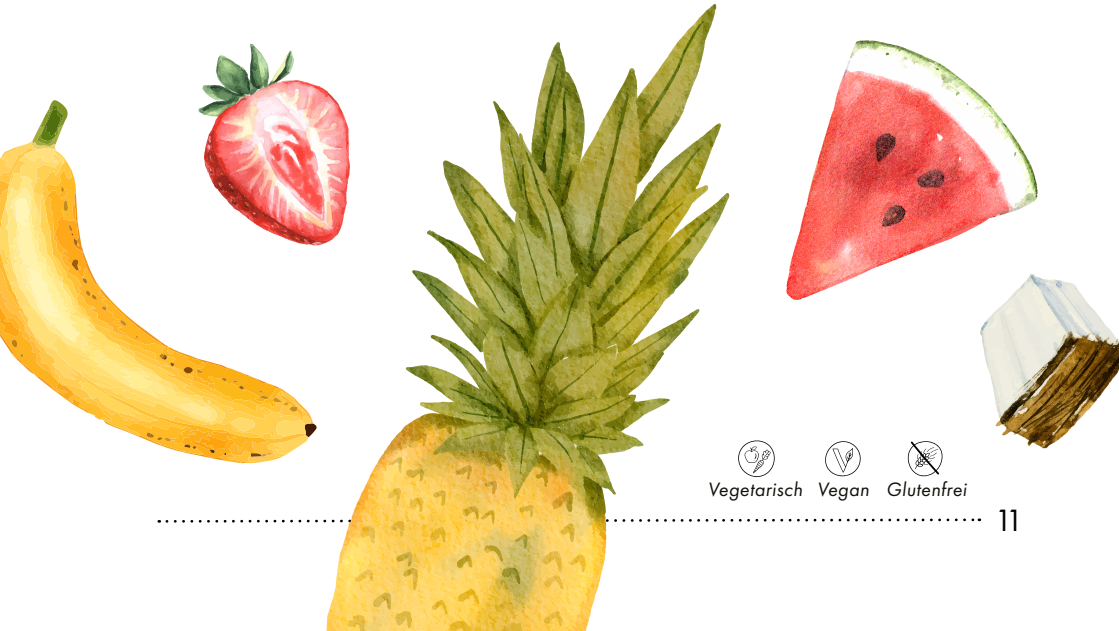
*Bestellen könnt Ihr auch: **LAKTOSEFREIE, ERBSEN- ODER HAFERMILCH, ENTKOFFEINIERT**

Alle Getränke sind auch auf Eis möglich.

# SÄFTE & SMOOTHIES

| **SÄFTE – FRISCH GEPRESST** | 200 ml | 400 ml |
|---|---|---|
| Orange | **4,20 €** | **6,50 €** |
| Karotte-Orange-Ingwer | **4,20 €** | **6,50 €** |
| Sellerie-Ingwer-Apfel | **4,20 €** | **6,50 €** |
| Grapefruit | **4,20 €** | **6,50 €** |

| **SMOOTHIES** | 200 ml | 400 ml |
|---|---|---|
| **FRÄULEIN IN ROT**<br>Erdbeere, Maracuja, Açaí, Avocado, Basilikum | **5,20 €** | **7,20 €** |
| **GELIEBTE FERNE**<br>Banane, Kiwi, Kokos, Orange, Cashew | **5,20 €** | **7,20 €** |
| **FAHRT INS GRÜNE**<br>Spinat, Apfel, Avocado | **5,20 €** | **7,20 €** |



*Vegetarisch* *Vegan* *Glutenfrei*

# SOFTDRINKS & SCHORLEN

| | | |
|---|---|---|
| Soda Libre - The Basil | 0,33 l | **4,90 €** |
| Anjola - Ananas-Limetten-Limonade | 0,33 l | **4,90 €** |
| Seicha - Matcha-Limetten-Drink | 0,33 l | **4,90 €** |
| Charitea - Passionsfrucht, Minze - zuckerfrei | 0,33 l | **4,90 €** |
| Charitea - Mate, Ingwer - zuckerfrei | 0,33 l | **4,90 €** |
| fritz ingwer-limette | 0,33 l | **4,90 €** |
| fritz kola[1,10] | 0,2 l | **3,90 €** |
| fritz kola super zero[1,4,10] | 0,2 l | **3,90 €** |
| fritz mischmasch[1,10] | 0,2 l | **3,90 €** |
| fritz zitrone[7] | 0,2 l | **3,90 €** |
| fritz orange[1,7] | 0,2 l | **3,90 €** |
| Unsere Saftschorlen: | | |
| Rhabarber, Maracuja, Cranberry, Apfel | 0,33 l | **4,50 €** |
| Magnus **„still“** oder **„feinperlig“** | 0,25 l | 0,75 l |
| | **3,20 €** | **6,90 €** |

# WIR LIEBEN UMDREHUNGEN

| **WEISSWEIN** | 0,2 l | 0,75 l |
|---|---|---|
| was wir wirklich LIEBEN.Weißburgunder, Fußer | **6,90 €** | **24,00 €** |
| Küchenfreunde Grauburgunder, Dr. Köhler | **6,90 €** | **24,00 €** |
| Sauvignon Blanc, Thörle | **9,50 €** | **35,00 €** |

| **ROSÉWEIN** | 0,2 l | 0,75 l |
|---|---|---|
| 365 Tage Rosé, Rings | **6,50 €** | **25,00 €** |

| **ROTWEIN** | 0,2 l | 0,75 l |
|---|---|---|
| Fusion Cuvée, Leiner | **7,90 €** | **28,50 €** |

| | | |
|---|---|---|
| Weinschorle | 0,2 l | **5,90 €** |

| **SEKT** | 0,1 l | 0,75 l |
|---|---|---|
| Chapin & Landais Crémant Weiß/Rosé | **6,50 €** | **36,00 €** |

| **BIER** | | |
|---|---|---|
| Ratsherrn Pilsener | 0,33 l | **4,50 €** |
| Ratsherrn 0,0% Alkoholfrei | 0,33 l | **4,50 €** |
| Ratsherrn küsst Zitrone[7] | 0,5 l | **5,90 €** |
| König Ludwig Weizen | 0,5 l | **5,90 €** |
| König Ludwig Weizen Alkoholfrei | 0,5 l | **5,90 €** |

# DRINKS & SPRITZ

**Gin & Tonic**[11] 9,50 €
Gin Sul, Tonic Water

**The Basil and Gin** 9,50 €
Soda Libre - The Basil, Gin, Basilikum, Zitrone

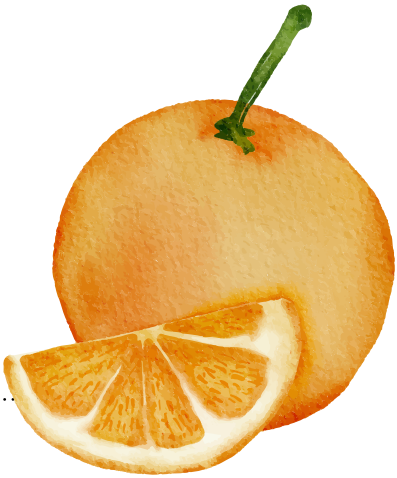
**Ingwer-Limette-Spritz** 9,50 €
Crémant, Soda, Ingwer, Limette, Minze

**Aperol Spritz**[1,11] 9,50 €
Crémant, Aperol, Soda, Orange

**Rhabarber Spritz** 9,50 €
Crémant, Likör 43, Rhabarbersaft

**Ananas-Limetten-Spritz** 9,50 €
Crémant, Soda, Ananassaft, Limette, Minze

**Orange-Spritz** 9,50 €
Crémant, fritz-limo orange, Likör 43



*Wir lieben Frühstück*

# FRÜHSTÜCKSBOX ZUM MITNEHMEN

Für den perfekten Start in den Tag – egal wo.
Unsere Frühstücksboxen für Zwei enthalten folgende Produkte:

- frisch gepresster Karotte-Orange-Ingwer-Saft
- Avocado mit Zitrone, Meersalz & Pfeffer
- gegrillte Zucchini mit Gartenkresse
- Obstsalat mit Vanillejoghurt & hausgemachtem Granola
- Feta-Käse mit Cherrytomaten & Kräuterpesto
- Rote-Bete-Bulgur aus unserer Frischetheke mit Apfel & Meerrettich
- Deichkäse & CréMeer vom Backensholzer Hof mit Fruchtsenf
- Wurst & Aufschnittvariation
- gebeizter Lachs mit Honig-Dill-Senf-Dip
- hausgemachte Aufstriche: Hummus, Karotte-Ingwer-Dip, Trüffelfrischkäse
- Brötchentüte & Korn an Korn von unserer Partner Bäckerei BackEcht
- Mamas hausgemachter Erdbeeraufstrich & Fassbutter
- 2 ofenfrische Mini-Croissants
- eine Packung was wir wirklich LIEBEN Granola, 125 g
- „Bananenbrot" mit Schokostückchen & Walnüssen

– für 2 Personen **45,90 €**

## Extras dazu:

| | |
|---|---|
| · „Hamburger Spezial" **Franzbrötchen mit Marzipan** | **+ 3,80 €** |
| · 6er Packung **Bio-Demeter-Eier** vom eigenen Hof | **+ 3,20 €** |
| · Crémant Rosé / Crémant Weiß | **+ 22,50 €** |

## ABHOLUNG & VORBESTELLUNG

**Abholung** ab 9.00 Uhr bei uns im Deli
**Vorbestellung** 040 480 92 777 | kontakt@waswirwirklichlieben.de |
was wir wirklich LIEBEN.Deli, Hegestr. 28, 20251 Hamburg

KASTANIENHOF
REESSELN

# UNSER KASTANIENHOF
## *Vom Hof auf den Teller*

„Vom Hof auf den Teller" – dieser Gedanke prägt alles, was wir tun. Als Teil der Küchenfreunde-Familie glauben wir, dass gutes Essen dort beginnt, wo Lebensmittel mit Sorgfalt wachsen. Deshalb begleiten wir viele unserer Zutaten auf ihrem Weg – vom eigenen Anbau bis zu Eurem Teller.

Ein großer Teil unserer Produkte stammt von unserem Kastanienhof in der Lüneburger Heide. Dort bauen wir im Rhythmus der Jahreszeiten Kräuter, Gemüse, Kartoffeln und Obst an. Was wir nicht selbst erzeugen, beziehen wir von ausgewählten Höfen und Produzent*innen aus Norddeutschland, mit denen uns langjährige Partnerschaften und gemeinsame Werte verbinden. Wir kennen die Menschen hinter unseren Lebensmitteln – und genau das macht den Unterschied.

Vom Hof auf den Teller bedeutet für uns mehr als kurze Wege. Es bedeutet Verantwortung für die gesamte Wertschöpfungskette – vom Saatgut über den Anbau bis zur Zubereitung. Wir kochen mit dem, was die Saison bereithält, setzen auf regionale Kreisläufe und verarbeiten unsere Zutaten mit größtmöglicher Wertschätzung. Denn Frische, Qualität und Geschmack entstehen dort, wo Herkunft und Handwerk zusammenkommen.

Nachhaltigkeit ist für uns kein Trend, sondern eine Haltung. Wir kaufen bewusst ein, vermeiden unnötige Transportwege und versuchen, jedes Lebensmittel möglichst vollständig zu verwenden – von der Wurzel bis zum Blatt, von der Schale bis zum Stiel. So gehen wir respektvoll mit den Ressourcen um, die uns die Natur schenkt.

Dabei geht es nicht darum, perfekt zu sein. Vielmehr möchten wir jeden Tag ein Stück besser werden – mit durchdachten Entscheidungen, ehrlicher Zusammenarbeit und dem Anspruch, Lebensmittel so zu behandeln, wie sie es verdienen: mit Respekt.

Was wir wirklich LIEBEN, ist ehrliches Essen mit Charakter. Frisch gekocht, saisonal gedacht und mit Zutaten, deren Herkunft wir kennen. Vom Hof auf den Teller ist für uns kein Versprechen, sondern gelebter Alltag – und die Grundlage für alles, was wir Euch servieren.

Schön, dass Ihr diesen Weg mit uns geht.
Lasst es Euch schmecken!

*Eure Küchenfreunde-Familie*

**Mehr Informationen dazu findet Ihr unter:**
www.kuechenfreunde.net/nachhaltigkeit
www.waswirwirklichlieben.de

















# FEIERN MIT DEN *Küchenfreunden*

Ob Catering oder Locations: Wir machen Eure Feier zu einem unvergesslichen Erlebnis – ideal für Firmenfeiern oder private Anlässe jeder Art.

CATERING

Unser **Küchenfreunde Catering & Kraftwerk**: Unsere große Eventlocation mit wunderschöner Terrasse und BBQ-Vibe für bis zu 200 Personen. Genießt festlich im Family Style, und feiert danach die ganz große Party bei uns im Kraftwerk. Kontakt: **events@kuechenfreunde.net**

Unser Kaminzimmer oder die sonnige Terrasse bei den **Küchenfreunden im Lehmweg** bieten in wunderschöner Atmosphäre Platz bis zu 35 Personen.
Kontakt: **lehmweg@kuechenfreunde.net**

HERZSTÜCK
FRÜHSTÜCK – MITTAG – ABENDESSEN

Das kleine & große Herz im **Herzstück Eimsbüttel**: Unser Restaurant bietet Raum für bis zu 120 Personen, liebevoll dekoriert und eigenem Terrassenzugang für den exklusiven Empfang.
Kontakt: **kontakt@herzstueck-eimsbuettel.de**

Das **Botanic District** in Eppendorf bietet die perfekte Location für urbane Feiern für bis zu 40 Personen: Mixt und genießt köstliche Drinks & lasst Euch von der japanischen Küche kulinarisch verwöhnen.
Kontakt: **bar@botanic-district.de**

Unser Eventteam steht Euch mit Herz, Erfahrung und Rat zur Seite. Wir kümmern uns darum, dass Euer Fest rundum gelingt – herzlich, individuell und unvergesslich.
Mehr Infos: **www.kuechenfreunde.net/catering**

# ZUSATZSTOFFE

1 – mit Farbstoff
2 – mit Konservierungsstoff oder: konserviert mit
3 – mit Geschmacksverstärker
4 – mit Süßungsmittel(n)
4b – mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n)
5 – kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken
6 – enthält eine Phenylalaninquelle
7 – mit Antioxidationsmittel
8 – mit Phosphat
9 – mit Milcheiweiß
10 – koffeinhaltig
11 – Chininhaltig
12 – geschwärzt
13 – geschwefelt
14 – mit Nitritpökelsalz
15 – mit Nitrat
16 – gewachst
17 – Taurin
18 – gentechnisch veränderter Rohstoff


*Vegetarisch*


*Vegan*


*Glutenfrei*