

Herzlich Willkommen bei „was wir wirklich LIEBEN“  
im KRAFTWERK in Bahrenfeld.

Bei uns bekommt ihr liebevoll zubereitete Köstlichkeiten wie:

- \* Frühstück
- \* Mittagessen
- \* Kaffee & Tee
- \* Kuchen aus unserer Pâtisserie

Wir sind aber auch eine richtig coole Catering & Eventlocation.

Bei uns gibt es Dinnerevents, Kochkurse & Tastings.

Natürlich steht euch im Sommer auch unsere 300m<sup>2</sup> Terasse zur Verfügung.

Für euch geöffnet haben wir regulär von Montag - Freitag von 9:00 bis 17:00 Uhr  
und immer dann, wenn besondere Veranstaltungen sind.

[www.waswirwirklichlieben.de](http://www.waswirwirklichlieben.de)

Uns gibt es auch als Deli & Café im Herzen von Eppendorf - schaut doch mal vorbei:

was wir wirklich LIEBEN

Hegestraße 28

20251 Hamburg



besucht unseren kleinen store im golden cave!

## KAFFEE SPEZIALITÄTEN

„elbgold“ ist Specialty Coffee made in Hamburg – mit der eigenen Kaffeerösterei in der Schanze röstet „elbgold“ die besten Direct Trade Kaffees der Welt und bringt ein traditionelles Handwerk in die Moderne. Mit viel Erfahrung und neuester Technik kann „elbgold“ jeden Kaffee so individuell rösten, dass seine einzigartige Geschichte und Aromenvielfalt in der Tasse landet. Direkt aus der Stadt in euren Kaffeebecher. Köstlich.

AMERICANO	2,10 €
ESPRESSO	1,90 €
ESPRESSO MACCHIATO*	2,00 €
DOPPELTER ESPRESSO	2,90 €
DOPPELTER ESPRESSO MACCHIATO*	3,00 €
CAPPUCCINO*	2,90 €
FLAT WHITE*	3,20 €
CAFFÈ LATTE*	3,90 €

\* WIR LIEBEN UNSERE MILCH VOM HOF REITBROOK.  
BESTELLEN KÖNNT IHR ABER AUCH:  
LAKTOSEFREIE-, SOJA-, ODER HAFERMILCH.

## WIR LIEBEN WAFFELN

täglich ab 14:00 Uhr gibt es bei uns hausgemachten Waffelteig, schlicht mit Puderzucker oder frischen Früchten, Vanille-Eis und leckeren Saucen – köstlich und gut für die Seele!

ganz einfach mit Puderzucker	3,90 €
mit frischer Banane, Kiwi, Apfel, Blaubeeren, Puderzucker und Schokosauce	5,90 €
mit Apfel-Zimt-Kompott, Puderzucker	4,90 €
dazu: eine Kugel Vanille-Eis	1,50 €

## WIR LIEBEN KUCHEN

Solange der Vorrat reicht!

In unserer Vitrine haben wir für euch köstlichen Kuchen aus unserer hauseigenen Pâtisserie. Unser Chef Pâtissier Axel Klaproth entwirft euch hier täglich frische eigene Kreationen zum Dahinschmelzen...

– saisonal wechselnd –

Karottenkuchen (glutenfrei) Unsere knackigen Heide-Karotten, Walnüsse, glutenfreies Mehl, Zimt, cremiger Frischkäse mit Orange & Vanille	3,90 €
Schoko-Küchlein (vegan) Feinherber Kakao, Vanille, Kokosblütenzucker, Sojamilch	3,90 €
Bananenbrot Bananen, Ahornsirup, Rohrzucker, Rapsöl, Erdnussglasur	3,50 €
Käsekuchen Wie bei Müttern mit feinem Mürbeteigboden, Quark, Kastanienhof-Eiern, Zitrone und Vanille	3,50 €
Streuselkuchen Rührkuchen mit Früchten der Saison, Vanillestreusel, Zimt	3,50 €



## WIR LIEBEN SALATE

täglich 12:00 bis 15:30 Uhr

### **CAESAR'S SALAT** 8,50 €

Hausgemachtes Caesardressing, Croutons, gehobelter Parmesan, knackiger Römersalat,

### **WWWL SALAT** 9,50 €

Avocado, Kichererbsen, Minze, Granatapfel, gemischte Blattsalate, Rohkost, Karotten-Ingwer-Dressing

### **WOHLFÜHLSALAT** 9,50 €

Quinoa, eingelegter Kürbis, Apfel, Walnüsse, Cranberries, winterliche Blattsalate, Rohkost, Balsamicodressing

### **OBEN DRAUF:**

Gebratener Schafskäse, Pesto	+ 3,50 €
1/2 Avocado	+ 2,00 €
Gebratenes Fjordlachsfilet, frische Kräuter	+ 6,50 €
Bacon & kross gebratene Hähnchenbrust	+ 4,50 €
Gebratene Hüftsteakstreifen, BBQ-Sauce	+ 5,50 €

## TEE & HEIßE SPEZIALITÄTEN

SAMOVA legt größten Wert auf nachwachsende und recycelbare Rohstoffe bei umweltverträglichen, schonenden Anbau- und Produktionsmethoden. Zur doppelten Absicherung lässt sich SAMOVA jede einzelne Sorte der Tee- und Kräuterkollektion laufend in einem unabhängigen Institut in Deutschland auf Schadstoffe untersuchen. Diejenigen Spezialitäten des Sortiments, deren Rezepturen es zulassen, bestehen aus kontrolliert biologisch angebauten Zutaten und sind mit dem deutschen und dem europäischen Bio-Siegel ausgezeichnet. Cool, oder?

KANNE SAMOVA-TEE DARJEELING, EARL GREY, GRÜNTEE, MINZE-MELISSE GRÜNER ROOIBOS, ROTER TEE MIT ANANAS	4,50 €
KANNE FRISCHER MINZTEE	4,90 €
KANNE FRISCHER INGWERTEE	4,90 €
KANNE HEIßE ZITRONE MIT INGWER	4,90 €
HEIßE SCHOKOLADE*	3,90 €
CHAI LATTE*	3,90 €
MATCHA LATTE*	4,90 €
BABYCCINO (MILCHSCHAUM)	0,40 €

\* WIR LIEBEN UNSERE MILCH VOM HOF REITBROOK.  
BESTELLEN KÖNNT IHR ABER AUCH:  
LAKTOSEFREIE-, SOJA-, ODER HAFERMILCH.



## WIR LIEBEN FRÜHSTÜCK

9:00 Uhr bis 11:30 Uhr

Mit köstlichem Brot und frischen Brötchen von der Bäckerei BACKECHT!  
Echte Backwerkskunst aus reinen Zutaten: echt besonders, echt gut.  
Unsere Fleischwaren bekommen wir aus der Fleischerei Harms, die ihr Fleisch nur von ausgesuchten Höfen Deutschlands mit besonders artgerechter Haltung und Fütterung beziehen.

### SÜßER START 3,90 €

Zwei Brötchen oder ein Croissant, Butter, Mama's hausgemachte Erdbeermarmelade oder „Born to Fly“ Honig

### KLEINE LIEBE 7,90 €

Landsalami, Hähnchenbrust, Rohkost, Französischer Brie, Bergkäse, Honigurken & Rotweinperlzwiebeln, zwei Brötchen & Butter

### AUS DER ERDE 7,50 €

Avocado, Rote Bete-Bulgur, Gemüseaufstrich & Rohkost, Hummus, gegrillte Zucchini, Korn an Korn

### WAS WIR WIRKLICH LIEBEN FRÜHSTÜCK - PRO PERSON 12,90 €

Erdbeermarmelade, Wurstauswahl, Rohkost, Französischer Brie, Bergkäse, Avocado, Hummus, frisches Obst mit Joghurt und Granola, Brotkorb, Butter & Frischkäse

+ RÜHREI MIT SCHNITTLAUCH 2,50 €

+ 1 GLAS CRÉMANT 3,50 €

+ 1 GLAS 0,2L FRISCH GEPRESSTER SAFT DEINER WAHL 2,50 €

## WIR LIEBEN SUPER FOOD

9:00 Uhr bis 11:30 Uhr

### FRÜCHTEBOWL 7,50 €

Hier servieren wir euch frisches und liebevoll zubereitetes Obst mit Joghurt und hausgemachtem Granola (auf Wunsch auch mit Sojajoghurt)

### ÜBERNACHTMÜSLI 7,50 €

Buchweizen & Dinkelflocken, über Nacht ziehen gelassen mit Zimt, Vanille, Banane und geriebenem Apfel. Darüber pürierte Beeren, Sojajoghurt, hausgemachtes Granola und frisches Obst

### AÇAIBOWL 7,90 €

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



## WIR LIEBEN SMOOTHIES & SÄFTE

Gut zu wissen: Alle Außer-Haus Smoothies und frisch gepressten Säfte servieren wir euch in einem PLA-Biokunststoff Becher. PLA (Polylactide oder Polymilchsäure) ist ein vollständig organischer Kunststoff, der zu 100% kompostierbar ist!

<b>SMOOTHIES</b>	200ml	400ml
<b>FRÄULEIN IN ROT.</b> Erdbeere, Himbeere, Maracuja, Açaí, Avocado, Basilikum	4,50 €	6,50 €
<b>GELIEBTE FERNE</b> Banane, Kiwi, Kokos, Orange, Cashew, Granatapfel	4,50 €	6,50 €
<b>FAHRT IN'S GRÜNE</b> Spinat, Apfel, Ingwer, Avocado, Blaubeeren	4,50 €	6,50 €
<b>SÄFTE - FRISCH GEPRESST</b>	200ml	400ml
ORANGE	3,90 €	5,90 €
GRAPEFRUIT	3,90 €	5,90 €
KAROTTE, ORANGE, INGWER	3,90 €	5,90 €
APFEL, GURKE	3,90 €	5,90 €

## WIR LIEBEN UNSER GEMÜSEBEET



### FRISCHEVITRINE

Hier haben wir köstliche vegetarische Salate und Rohkost-Spezialitäten zusammengestellt, die täglich frisch von unserer Chefköchin Erika Strauß gefertigt werden. Vieles davon beziehen wir direkt aus der Region und achten dabei besonders auf den hohen ökologischen Standard, der zu unserem Leitfaden zählt. Unser Kastanienhof in der Lüneburger Heide achtet besonders auf unsere Frischegarantie und stellt den Mittelpunkt unseres regionalen Bezuges dar. Außerdem finden wir leichtes und gesundes Essen richtig klasse.

Aus unserem „Gemüsebeet“ kannst Du dir eine kleine Portion zum Probieren, oder für den großen Hunger eine große Schüssel aussuchen.

Beide beinhalten bis zu 6 unserer Salate, einen Dip nach Wahl (Hummus, Avocado-Hummus oder Kräuterquark) & Kerne oder Cranberries. Dazu servieren wir euch frisches Baguette oder Korn an Korn.

<b>KLEINE SCHÜSSEL</b> 250 Gramm	7,90 €
<b>GROBE SCHÜSSEL</b> 450 Gramm	10,90 €
<b>OBEN DRAUF:</b>	
Gebratener Schafskäse, Pesto	+ 3,50 €
1/2 Avocado	+ 2,00 €
Gebratenes Fjordlachsfilet, frische Kräuter	+ 6,50 €
Terriyaki Hähnchenbrust	+ 4,50 €
Gebratene Hüftsteakstreifen, BBQ-Sauce	+ 5,50 €

## WIR LIEBEN RÜHREI

von unseren glücklichen Hühnern vom Kastanienhof, oder (falls die mal nicht hinterher kommen) von unserem Nachbarhof der Familie Pahlow (Demeter).

### RÜHREI AUS 3 EIERN DAZU GERÖSTETES BAUERNBROT

mit frischem Schnittlauch	6,90 €
mit krossem Bacon	8,50 €
mit Avocado	8,50 €
extra 1/2 Avocado	2,00 €
extra krosser Bacon	2,00 €



### KRAFTWERK SPEZIAL 13,50 €

für low carb und high protein lover

Rührei aus 3 Eiern mit 100 g Beef-Tartar  
und halber Avocado, Schnittlauch

## WIR LIEBEN GETRÄNKE MIT UMDREHUNGEN



Insbesondere die Weine unseres Partner-Weinguts FUßER.  
Die beiden Fußer-Brüder haben ein 12ha großes biologisch-dynamisches Weingut auf dem handerlesene Trauben zu köstlichen, ausdrucksstarken Weinen werden.

	0,1l	0,2 l	Flasche
WEINSCHORLE		4,50 €	
WEIßBURGUNDER FUßER	2,50 €	4,50 €	21,00 €
SAUVIGNON BLANC FUßER	3,50 €	6,50 €	25,00 €
URSPRUNG SCHNEIDER	3,50 €	6,50 €	25,00 €
CHAPAIN & LANDAIS CRÉMANT [WEIß & ROSÉ]	6,50 €		36,00 €
RATSHERRN PILSENER	0,33 l		3,00 €
RATSHERRN IPA	0,33 l		3,00 €
RATSHERRN ORGANIC ALE	0,33 l		3,50 €
ERDINGER	0,5 l		4,90 €
ERDINGER ALKOHOLFREI	0,5 l		4,90 €
GIN & TONIC	0,3 l		8,90 €
APEROL SPRITZ [Wein, Aperol, Wasser, Orange]	0,3 l		7,50 €
HUGO DELUXE [Crémant, Holunder, Minze, Beeren]	0,3 l		9,90 €

## WIR LIEBEN SOFTDRINKS

MAGNUS „STILL“ ODER „FEINPERLIG“	0,25 l	2,50 €
MAGNUS „STILL“ ODER „FEINPERLIG“	0,75 l	5,90 €
FOUNTAIN OF YOUTH COCONUT WATER	0,52 l	4,50 €
SEICHA LIMETTE (MATCHA-LIMONADE)	0,33 l	4,50 €
<b>VON UNSEREM KASTANIENHOF:</b>		
<b>HOFEIGENER APFELSAFT</b>	0,33 l	4,00 €
<b>HOFEIGENE APFELSCHORLE</b>	0,33 l	2,90 €
UNSERE SAFTSCHORLEN:	0,33 l	2,90 €
[ Rhabarber, Maracuja, Cranberry ]		
YUZUKA (JAPANISCHE ZITRONE)	0,33 l	3,50 €
THE BASIL	0,33 l	4,50 €
HAMBURGER PREMIUM-COLA	0,33 l	3,50 €
FRITZ KOLA ZUCKERFREI	0,33 l	3,50 €