



# essential

ESPRESSO - EXTRACTION - ENJOYMENT

Scanne & lass dich inspirieren



📍 Hanauer Landstraße 123,  
Frankfurt am Main

📧 [essential ffm](mailto:essential ffm) |

🌐 [essential-ffm.de/journal](http://essential-ffm.de/journal)

**Breakfast & Plates**

**Stullen**

**Lunch & Bowls**

**Soft Shell Tacos & Sides**

**Sweet Bowls & Fitness**

**Drinks**

# Breakfast Plates

---

## **Add-ons:**

Burrata <sup>(G)</sup> 4 • Räucherlachs <sup>(D)</sup> 3 • Basmatireis 2 • Bauernbrot 2 • Ciabattabrot 2  
• Feta <sup>(G)</sup> 3 • Cheddar <sup>(G)</sup> 2

---

## **Essential Breakfast Plate Chicken** <sup>(A, C, G, F, L)</sup> 20

Teriyaki Chicken • drei Spiegeleier • Cherry Tomaten • Feta • Avocado • Obst

*Add-on-Empfehlung: Basmatireis*

## **Essential Breakfast Plate Beef Filet** <sup>(A, C, G, F, L)</sup> 23

Rinderfilet • drei Spiegeleier • Cherry Tomaten • Feta • Avocado • Obst

*Add-on-Empfehlung: Basmatireis*

# Breakfast

Alle Gerichte werden mit Brot serviert.

---

## Add-ons:

Burrata <sup>(G)</sup> 4 • Avocado 4 • Rinderbacon <sup>(2,3,6,8)</sup> 3 • Räucherlachs <sup>(D)</sup> 3 • Feta <sup>(G)</sup> 3  
• Cheddar <sup>(G)</sup> 2 • Sucuk <sup>(G,H,2,3,8)</sup> 3

---

## Style your Eggs <sup>(A, C, G)</sup> 10

Omelette | Scrambled | Sunny Side Up

*Add-on-Empfehlung: Lachs und Avocado*

## Shakshuka Eggs <sup>(A, C, G)</sup> 15

zwei pochierte Eier • Shakshuka • Feta • Petersilie

*Add-on-Empfehlung: Burrata*

## Turkish Eggs <sup>(A, C, G)</sup> 15

zwei pochierte Eier • Limettenzeste • Griechischer Joghurt • Paprikabutter • Olivenöl • Petersilie  
• Schnittlauch • Chiliflocken

## Eggs Benedict <sup>(A, C, G, 2, 3, 6, 8)</sup> 13

Brioche • Pochierte Eier • homemade Hollandaise • Spinat • Rinderbacon • ~~Schnittlauch~~

## Avocado Salmon Benedict <sup>(A, C, G, D, 2, 3)</sup> 16

Brioche • Pochierte Eier • homemade Hollandaise • Avocado • Räucherlachs • Schnittlauch

## Korean Egg Drop Sandwich <sup>(A, C, G, 1, 7, 8)</sup> 9

Brioche Toast • Rührei • homemade Sriracha Mayo • Schnittlauch

*Add-on-Empfehlung: Avocado <sup>(A)</sup>*

# Stullen

Alle Gerichte werden mit Beilagensalat serviert.

---

## Add-ons:

Burrata <sup>(G)</sup> 4 • Ei <sup>(C)</sup> 2 • Rinderbacon <sup>(2,3,6,8)</sup> 3 • Räucherlachs <sup>(D)</sup> 3 • Avocado 4

---

## Cheesesteak - Stulle <sup>(A, G, F, L)</sup> 16

Rinderfilet • Cheddar • homemade Paprika-Feta-Aufstrich • karamellisierte Zwiebeln • saure Gurken

## Truffle Eggs on Sourdough <sup>(A, C, G, H)</sup> 19

Trüffelcreme • Stracciatella • Champignons • Rührei • Rucola • Parmesan • Pinienkerne  
• frischer Trüffel • Sprossen

## Pastrami & Coleslaw - Stulle <sup>(A, C, G, N)</sup> 13

Pastrami • homemade Coleslaw • saure Gurken

## Avocado - Stulle <sup>(A, C)</sup> 14

*Add-on-Empfehlung : pochirtes Ei und Lachs*

homemade Crème Fraîche • frische Avocado • Rucola • Sprossen



## Double Avocado - Stulle (vegan) <sup>(A)</sup> 18

homemade Guacamole • Avocado • Rucola • Sprossen

## Fitness - Stulle <sup>(A, C, G)</sup> 16

körniger Frischkäse • homemade Guacamole • Rührei • Cherry Tomaten • Kürbiskerne  
• Obst • Sprossen

## Burrata - Feigen - Stulle <sup>(A, G, N)</sup> 16

Burrata • Walnüsse • karamellisierte Feigen • Honig • Sprossen

## Caprese - Stulle <sup>(A, G, N)</sup> 14

homemade Pesto • Burrata • karamellisierte Tomaten • Rucola • Pinienkerne • Sprossen



## Pink Hummus - Stulle (vegan) <sup>(A, L, N)</sup> 14

homemade Hummus • Avocado • geröstete Kürbiskerne • Granatapfelkerne • Kichererbsen  
• Sesam • Sonnenblumenkerne

# Lunch / Bowls

---

## Add-ons:

Ei<sub>(G)</sub> 2 • Avocado 4 • Feta<sub>(G)</sub> 3 • Basmatireis 2 • Quinoa 2

---

## Steak Bowl<sub>(F, C, M)</sub> 22

Steakstreifen • Reis • Edamame • homemade Guacamole • Mais • Kidney Bohnen • Paprika  
• Bauernsalat • Wildbrokkoli

*Add-on-Empfehlung: Ei*

## Lachs Bowl<sub>(D, L, F)</sub> 22

Lachsfilet • Reis • Edamame • Sesam • Gurke • Mango • Karotte • Paprika • Avocado • Wildbrokkoli

## Chicken Bowl<sub>(F, L, G)</sub> 16

Teriyaki Chicken • Reis • Tomate • Gurke • rote Zwiebel • Oliven • Feta • Paprika  
• homemade Tzatziki • Wildbrokkoli

## Falafel Bowl<sub>(A, G)</sub> 16

Falafel • Kichererbsen • homemade Quinoa Salat • Oliven • Hummus • Tahini  
• homemade Sauce • Granatapfelkerne

# Soft Shell Tacos

Es werden zwei Soft Shell Tacos  
mit Maiskolben serviert.

## **Chicken Taco** (A, F, L, G)

Teriyaki Chicken • Tomaten • Mais • Kidney Bohnen • Guacamole • Rotkohl • Limette  
• Schnittlauch

## **Steak Taco** (A, F, L, M) <sup>16</sup>

Steakstreifen • Tomaten • Mais • Kidney Bohnen • Guacamole • Rotkohl • Limette  
• Schnittlauch



## **Falafel Taco (vegan)** (A, L) <sup>14</sup>

Falafel • Bauernsalat • Hummus • Maiskolben • Petersilie • Granatapfelkerne

# Sides



## **Baked Feta** (A, G) <sup>9</sup>

Feta • Tomaten • Oliven • Knoblauch • Rosmarin • Olivenöl • Brot



## **Hummus** (A, L) <sup>9</sup>

Kichererbsen • Olivenöl • Brot • Granatapfelkerne

# Drinks

## Kaffeespezialitäten

Espresso <sup>(8,G)</sup> 2,5  
Espresso Doppio <sup>(8,G)</sup> 3,5  
Espresso Macchiato <sup>(8,G)</sup> 3,2  
Cappuccino <sup>(8,G)</sup> 3,9  
Flat White <sup>(8,G)</sup> 4,4  
Cortado <sup>(8,G)</sup> 3,6  
Latte Macchiato <sup>(8,G)</sup> 4,8  
Americano <sup>(8,G)</sup> 3,7  
Café Crema <sup>(8,G)</sup> 3,7

## Tee

Frischer Minz-Tee 3,9  
Frischer Minz-Ingwer-Tee 4,2  
Frischer Minz-Orange-Ingwer-Tee 4,2  
Schwarzer Tee 3,8  
Grüner Tee 3,8  
Kamillen Tee 3,8  
Früchte-Tee 3,8  
Chai Latte 5,1

## Softdrinks

Wasser 0,2l (laut / leise) 3  
Wasser 0,7l (laut / leise) 7  
**Proviant Schorle**  
Rhabarber | Apfel | Kirsch-Granatapfel 4  
**Field No 1 Eistee**  
Pfirsich|Kirsche 4

## Frische Säfte (0,2l / 0,4l)

Kokoswasser 4,9  
Orange 4,0 / 7

**Vitamin Boost** 4,5 / 8  
Orange | Karotte | Apfel | Ingwer

**Green Detox** 4,5 / 8  
Apfel | Gurke | Sellerie | Spinat

**Red** 4,5 / 8  
Rote Beete | Weintraube | Karotte | Apfel

Alle Kaffeegetränke auch iced möglich.

## Extra Flavour Shot:

Karamell • Vanille • Agavendicksaft 0,5



vegan (opt. mit Hafer- oder Kokosmilch)

## Cloud Matcha <sup>(G, 9)</sup> 7,1

Kokoswasser • Matcha • Sahne

## Matcha

Matcha Latte <sup>(8,9,G)</sup> 6  
Iced Matcha Latte <sup>(8,9,G)</sup> 6  
Iced Strawberry Matcha Latte <sup>(8,9,G)</sup> 6,7  
Iced Mango Matcha Latte <sup>(8,9,G)</sup> 6,7  
Coconut Matcha Cloud <sup>(8,9,G)</sup> 7,1

## Ingwershot 2,5

## Smoothie

**Berry Protein Smoothie** <sup>(G,F)</sup> 9,9  
Erdbeeren • Banane • Kokosmilch  
• Whey Protein • Skyr

# Drinks

## Kaffeespezialitäten

Espresso <sup>(8,G)</sup> 2,5  
Espresso Doppio <sup>(8,G)</sup> 3,5  
Espresso Macchiato <sup>(8,G)</sup> 3,2  
Cappuccino <sup>(8,G)</sup> 3,9  
Flat White <sup>(8,G)</sup> 4,4  
Cortado <sup>(8,G)</sup> 3,6  
Latte Macchiato <sup>(8,G)</sup> 4,8  
Americano <sup>(8,G)</sup> 3,7  
Café Crema <sup>(8,G)</sup> 3,7

## Tee

Frischer Minz-Tee 3,9  
Frischer Minz-Ingwer-Tee 4,2  
Frischer Minz-Orange-Ingwer-Tee 4,2  
Schwarzer Tee 3,8  
Grüner Tee 3,8  
Kamillen Tee 3,8  
Früchte-Tee 3,8  
Chai Latte 5,1

## Softdrinks

Wasser 0,2l (laut / leise) 3  
Wasser 0,7l (laut / leise) 7  
**Proviant Schorle**  
Rhabarber | Apfel | Kirsch-Granatapfel 4  
**Field No 1 Eistee**  
Pfirsich|Kirsche 4

## Frische Säfte (0,2l / 0,4l)

Kokoswasser 4,9  
Orange 4,0 / 7

**Vitamin Boost** 4,5 / 8  
Orange | Karotte | Apfel | Ingwer

**Green Detox** 4,5 / 8  
Apfel | Gurke | Sellerie | Spinat

**Red** 4,5 / 8  
Rote Beete | Weintraube | Karotte | Apfel

Alle Kaffeegetränke auch iced möglich.

## Extra Flavour Shot:

Karamell • Vanille • Agavendicksaft 0,5



vegan (opt. mit Hafer- oder Kokosmilch)

## Cloud Matcha <sup>(G, 9)</sup> 7,1

Kokoswasser • Matcha • Sahne

## Matcha

Matcha Latte <sup>(8,9,G)</sup> 6  
Iced Matcha Latte <sup>(8,9,G)</sup> 6  
Iced Strawberry Matcha Latte <sup>(8,9,G)</sup> 6,7  
Iced Mango Matcha Latte <sup>(8,9,G)</sup> 6,7  
Coconut Matcha Cloud <sup>(8,9,G)</sup> 7,1

## Ingwershot 2,5

## Smoothie

**Berry Protein Smoothie** <sup>(G,F)</sup> 9,9  
Erdbeeren • Banane • Kokosmilch  
• Whey Protein • Skyr

#### ZUSATZSTOFFE

- | 1 MIT -AR3STOFF-
- | 2 MIT KONSERVIERUNGSSTOFF-
- | 3 MIT NITRITPOKELSALZ
- | 4 MIT ANTIKXIDATIONSMITTEL
- | 5 MIT GESCHMACKSVERSTÄRKER
- | 6 GEWÜRZ / MARINIEREN
- | 7 MIT SÜßUNGSMITTEL
- | 8 MIT MILCH / MILCHERZEUGNISSEN
- | 9 MIT PFLANZLICHEM ÖL / -FETT
- | 10 MIT NUSSEN ODER NUSSEERZEUGNISSEN

#### ALLERGENE

- | A GLUTENHALTIGES GETREIDE (WEIZEN ETC.)
- | C EIER
- | D FISCH
- | G MILCH / LAKTOSE
- | H SCHALENFRUCHTE (Z.B. MANDELN)
- | I SELLERIE



[www.essential-ffm.de](http://www.essential-ffm.de)