

# Real Bites

## Kraft & Kollagen

Kraftvolle Brühe aus Rinderknochen – reich an Kollagen, intensiv im Geschmack. Wärmt von innen und stärkt. 8€

## Raw Sticks

Länglich geschnittene Wagyu Salami, lila Urkarotten und Pienibon Käse aus der Schweiz. 9€

## Käseplatte (ideal zum Teilen vorweg)

Regional hergestellte Käsesorten aus der Domäne Fredeburg. Kombiniert mit den besten internationalen Käsevarianten wie dem Gruyère aus der Schweiz und Comté aus Frankreich. Dazu Oliven, Kapern, eingelegte Tomaten und Paprika. Dunkle Trauben mit Kernen, Medjool Datteln und Wellant-Apple. Buchweizeinbrot, Olivenöl und Wildheidelbeermarmelade. 24€

## Rote Bete Carpaccio

Rote Bete mariniert, in dünnen Scheiben mit Granatapfelkernen. Verfeinert mit Minze, Zitrone und Agave. 12€

# Special Offer

## Bio Merquez-Wurst vom Rind

Zwei Frittierte Würste 100% Rindfleisch in hausgemachter Currysauce. Dazu eine Portion in Tallow Fries. 14€ + extra Sauce 2€.

# Desserts

## Kuchen des Tages

Wechselnde Kuchenauswahl: Unser Service zeigt Ihnen auf Nachfrage unser Tagesaktuelles Angebot. 6.5€

## 3er Eiscreme / Sorbet

3 Kugeln eis aus folgender Auswahl: 6€  
Eiscreme: Kokosnuss, Pistazie, Schoko, Vanille  
Sorbet: Himbeer, Wildheidelbeere, Wellant-Apple, Yuzu-Zitrone

## Quinoar-Crepes

Glutenfreie Crepes mit Nusscreme, frischen Obst und einer Kugel Pistazieneis. 8€

COMING SOON

# Real grass-fed Meat

## Bester Cut der Stadt

Lokales **Wagyufleisch** aus der Region, serviert mit hausgemachten Tallow Fries, Gemüse & Kräuterbutter

## Steak je 100g - ab 33€

Es steht täglich eine Individuell begrenzte Auswahl an Wagyu Stücken zur Verfügung. Unser Service wird Ihnen auf Nachfrage eine Auswahl mit Angaben des Gewichtes und des Preises anbieten und dazu beraten.

# Hot Lavastone Steak

## Grill dein Steak auf einen 300°C heißen Lavastein

## Rinderfilet vom Weiderind 140g oder 180g 28,- | 33,-

Dazu reichen wir:  
**Hausgemachte Tallow Fries,  
Gemüse & Kräuter-Butter**

Wagyu oder Ribeye wahlweise auf Nachfrage möglich.

## regionales Ribeye Steak vom Weiderind

hochwertiger 220g Ribeye Cut eines Weiderinds aus Norddeutschland. Geschwenkt in Rosmarin und Knoblauch. Dazu Tallow Fries, Salatbeilage und Dips.

44€

## Filet vom Chef

Hochwertiges Filet eines Weiderinds aus Norddeutschland. Geschwenkt in Rosmarin und Knoblauch. Dazu Tallow Fries, Salatbeilage und Dips.

31€ für 140g | 36€ für 180g

Hinweis:

Alle Fleischgerichte in Butter anstatt Rapsöl zubereitet.

# Real Mains

## Die Gusseiserne Pfanne

Herzhaftes Hackfleisch vom Galloway-Rind mit gerührtem Ei, geschmolzenem Käse, Karottensalat und Guacamole. Serviert direkt aus der Pfanne – rustikal & sättigend. 18€

## Best Beef Burger in Town

Burger mit smashed-Patty in Buchweizen-Bun, Honig-Senf Sauce, rote karamellierte Zwiebeln, Käsesauce, Gewürzgurke, Karotten Einblatt. Dazu Tallow Fries.

Wahl zwischen: Bio Beef 19€ | Wagyu 26€  
Extra Patty: Bio Beef +5€ | Wagyu +8€

## veganer unreal Burger

Rösti in Buchweizen-Bun, Honig-Senf Sauce, eingelegte Gurke, karamelierte Zwiebeln, Karotte, Eichblatt. Dazu Ofenkartoffel oder wahlweise peanut Fries 18 €

## Power Bowl

Kartoffelstampf mit Leinsamen, Rotkohl, Edame, eingelegte Cherry-Tomaten, Cashewkerne, Granatapfelkerne, geraspelter Wellant-Apple und gehackte Petersilie. Dazu Curry-Mango Sauce. 17€

# Fries & Sides

## Signature Tallow Fries

Deutsche Kartoffeln; blanchiert, vorfrittiert und sorgfältig in hochwertigem Rindertalg frittiert. Dazu homemade Ketchup und Mayo 9€

## Loaded Fries

Tallow Fries in homemade Kräuterbutter & Käsesauce. 11, €

## Chilli-Cheese Fries

Tallow Fries in homemade Chilli-Cheese Sauce mit eingelegter Peperoni. 12€

## vegan Fries

Echte Kartoffeln Zubereitet auf die belgische Art und Weise. Dazu hausgemachter Ketchup 8€

## Kartoffelstampf

Kartoffelpüree mit Schalotten 6€

## Salat Bucket

Eichblattsalat in Honig-Senf-Dressing, Sauerkraut & Kartoffelsalat 7€

# Getränke

## St. Leonhards Quellwasser

1L - medium | still 8€

## Bionade oder Biozisch

Naturtrübe Limette | Blutorange | Orange

Rosenblütenlimonade | Holunderlimonade

heimische Apfelschorle 0,33l 4€

## Störtebekker Bier

Kellerbier 0,3l 4,5€ | Bernsteinweizen 0,5l 6€

(beides auch Alkoholfrei)

Nordisch Hell 0,5l 6€

## Aperol Spritz / Lillet Wildberry

9.90€

# Wein

## Weine

Rot- Rose- oder Weißwein Empfehlung des Chefkellners

0,2l 9€.

# Heißgetränke

## Espresso

einfach 3€ | doppelt 3,5€

## Cappuccino mit frischer Vollmilch

normal 3,5€ | groß 4,5€

## Latte Macchiato

4,8€

## Cafe Crema

4,4€

# Gesunde Ernährung

## beginnt bei der Herkunft:

Wir servieren Wagyu, Galloway oder Weiderind aus der Region um Lübeck. Die Haltung ist artgerecht, das Futter der Tiere nicht gestreckt. Saubere Verarbeitung und ein Geschmack der seines gleichen sucht.

Unser Gemüse kommt u.a. von lokalen Bio Bauern.

Durch schonende Zubereitung, wie langsames Garen oder natürliches Fermentiert, bleiben wertvolle Nährstoffe erhalten. So schützen wir Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und gesunde Fette, für ein Gericht, das nicht nur schmeckt, sondern auch gut tut.

## Erfahre mehr über das Konzept, die Zubereitung und uns:



instagram



www.realfoodrestaurant.de

An der Obertrave 13  
23552 Lübeck



**Willkommen im Real Food Restaurant! Entdecke mit uns die gesunde Küche neu. Freu dich auf hausgemachte Gerichte, saftiges Wagyu- und Weiderindfleisch, regionale Zutaten in bester Bio-Qualität und kreative Beilagen – Genieße echtes Essen in traumhafter Atmosphäre, direkt am Wasser.**

## Ehrliche Küche ohne Kompromisse.

Wir verbinden traditionelle Hausmannskost mit modernen Ernährungsprinzipien, nährstoffreich, hochwertig und voller Geschmack.

Unsere Gerichte sind **frei von industriellem Zucker, Saatenölen** und künstlichen Zusatzstoffen, für echten Geschmack und beste Verträglichkeit.

In einer Zeit, in der bewusste Ernährung immer wichtiger wird, setzen wir neue Maßstäbe: **Qualität, Transparenz und Regionalität** sind unsere wichtigsten Werte.