Real Bites

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

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 und eingelegte Tomaten. Dunkle Trauben mit Kernen und Medjool Datteln, Buchweizeinbrot, Olivenöl sowie Wildheidelbeermarmelade. 24€

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

Unsere Highlights !

Bio Merquez-Wurst vom Rind
Zwei grob gewürzte Würste aus 100 % Rindfleisch, gegrillt und serviert mit unserer hausgemachten, fruchtig-würzigen Currysauce. Dazu eine Portion knuspriger Tallow Fries – goldgelb in Rindertalg ausgebacken. 15€

Geschnetzeltes vom Weiderind
Zarte Filetstückchen vom jungen Weiderind, in einer fruchtig-feinen Orangen-Portwein-Sauce geschwenkt. Serviert mit cremigem Kartoffelstampf, geschmorten roten Zwiebeln und bunt glasierten Karotten. 24€

Desserts

Kuchen des Tages
Wechselnde Kuchenauswahl 6,5€

3er Eiscreme / Sorbet
3 Kugeln 6€

Real grass-fed Meat

Bester Cut der Stadt
Lokales **Wagyufleisch** aus Schleswig-Holstein oder Mecklenburg Vorpommern, 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.
33€ für 140g | 36€ für 180g

Alle Fleischgerichte in Butteröl zubereitet.

Real Mains

Die Gusseiserne Pfanne
Herzhaftes Hackfleisch vom Galloway-Rind mit gerührtem Ei, Käsesauce, Karottensalat, Kartoffelstampf 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 karamellisierte Zwiebeln, Käsesauce, Gewürzgurke, Karotte, Eichblatt. Dazu Tallow Fries.

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

Veganer unreal Burger
Rösti in Buchweizen-Bun, hausgemachter Ketchup, eingelegte Gurke, karamelisierte Zwiebeln, Karotte, Eichblatt. Dazu Peanut Fries 18 €

Power Bowl
Kartoffelstampf mit Leinsamen, Rotkohl, Edamame, eingelegte Cherry-Tomaten, Cashewkerne, Granatapfelkerne, geraspelter Wellant-Apfel und gehackte Petersilie. Dazu Curry-Mango Sauce. 17€

Salat Süß Sauer
Ein bunter Mix aus Eichblatt & Lollo Bionda, eingelegten Cherrytomaten, mildem Sauerkraut, Rote Bete, Weintrauben, Gurke und Avocado. Getoppt mit gerösteten Kürbiskernen, hausgemachter Honig-Senf-Sauce und frischer Kräutercreme. 16€

Fries & Sides

Signature Tallow Fries
Deutsche Kartoffeln: blanchiert, vorfritiert und sorgfältig in hochwertigem Rindertalg frittiert. Dazu homemade Ketchup und Mayo 8€

Loaded Chili-Cheese Fries
Tallow Fries in homemade Chilli-Cheese Sauce mit eingelegter Peperoni. 11€
(optional als “Cheese Loaded” ohne schärfe)

Vegan Fries
Echte Kartoffeln Zubereitet auf die belgische Art und Weise. In Erdnussöl frittiert. Dazu hausgemachter Ketchup 8€

Kartoffelstampf
Kartoffelpüree mit Schalotten 6€

Getränke

St. Leonhards Quellwasser
1L - medium | still 8€

Alstertaler Mineralwasser
0,3L - Sprudel | still 3.5€

Voelkel Biozisch 0,3l
Cola, Himbeercassis, Orange, Blutorange, Holunderblüte, Limette , Apfelschorle 4€

Bier von Störtebekker
Kellerbier Pils 0,3l 4,5€ (auch Alkoholfrei)
Bernsteinweizen 0,5l 6€ (auch Alkoholfrei)
Alster / Radler 0,5l 6€ (auch Alkoholfrei)
Nordisch Hell 0,5l 6€

Spritzgetränke

Aperol Spritz
Italienischer Klassiker mit Aperol, Prosecco und Soda 9€

Lillet Wildberry
Fruchtig-spritziger Aperitif aus Lillet Blanc und Schweppes Wild Berry 9€

Pampelle Spritz
Bittersüßer Cocktail mit Pampelle (Grapefruit Aperitif), Prosecco, Soda 9€

Hugo
Leichter Cocktail aus Holunderblüten, Prosecco, Minze und Limette 9€

Weine

Unsere erlesene Weinauswahl reichen wir Ihnen auf einer seperaten Weinkarte dazu. 0.2l 9€

HeiBgetränke

Espresso einfach 3€ | doppelt 3,5€

Cappuccino groß 4,5€ | klein 4€

Latte Macchiato 4,8€

Cafe Crema 4,4€

Gesunde Ernährung

Warum REAL FOOD genau das Richtige für dich ist:

▸ **Nährstoffreiche Zutaten statt Convinience**
Hausgemacht & hochverträglich. Ohne Seedoils, kein Industriezucker - hier weißt du, was du isst.

▸ **Genuss ohne Reue**
Glutenfrei, regional, nährstoffreich - und dabei voll im Geschmack.

▸ **Essen, das dir gut tut**
Leicht, sättigend, klar im Kopf – kein Brain-Fog, kein Food-Koma.

Worum es uns geht:

Wir wollen zeigen, dass bewusste Ernährung leicht sein kann - und richtig **gut schmeckt**.

Wir glauben an Zutaten, die nicht manipuliert wurden, sondern **natürlich** gewachsen sind.

Wir setzen auf Herkunft, **beste Zutaten** und Transparenz, weil du das verdienst.

instagram

www.realfoodrestaurant.de

"Ich wollte einen Ort schaffen, an dem man isst, was man wirklich verdient:
100 % cleanes Essen. Ohne Zusatzstoffe. Aber mit hervorragendem Geschmack." – Dominik Pokorny, Gründer REAL FOOD

An der Obertrave 13
23552 Lübeck

DU BIST WAS DU ISST.

Und du verdienst das Beste.

Was du bekommst, wenn du bei REAL FOOD isst:

▸ **Du bekommst Qualität, die man schmeckt.**
Fleisch aus Weidehaltung, hausgemachte Saucen, frische Zutaten - zubereitet von Profis.

▸ **Du bekommst echte Zutaten – und weißt, was drin ist.**
Kein Industriezucker, keine Seedoils, keine Zusatzstoffe. Alles ist klar deklariert, selbst gemacht und nachvollziehbar.

▸ **Du bekommst Gerichte, die dir guttun.**
Leicht, nährstoffreich, sättigend – ohne dass du dich danach müde oder belastet fühlst.

▸ **Du bekommst Clean Eating, das alltagstauglich ist.**
Du musst dich nicht auskennen, um hier richtig zu essen. Unsere Gerichte sind clean, gut verträglich und schmecken richtig gut.

Essen kann mehr. Und sollte es auch.

Deshalb tun wir heute das, was sonst kaum jemand tut: **Wir servieren echtes Essen** – ohne unnötige Zusatzstoffe.
Ernährung, die stärkt – körperlich, geistig und mit gutem Gefühl im Bauch.