

„Seven Swans“:  
eingelegte  
Sauerkirsche,  
gefüllt mit  
Kiefernzapfencreme



besonders der Ziegenkäsekuchen mit Hagebutte sowie der Topfenknödel mit Quitte. (CM)

**Gerichte ab 6 Euro**

Im Hotel Lindley, Lindleystraße 17  
60314 Frankfurt am Main  
Tel. 069/506 08 60 54  
www.leuchtendroter.com

## 26 Frankfurt am Main SEVEN SWANS

— Das „Seven Swans“ in Frankfurt macht die vegetarische Küche zu einem Präzedenzfall. Hier kennt sie keinen Verzicht, ist nicht zwingend asiatisch und weit, weit entfernt von Grünkernbratlingen. Für zehn Gänge bezahlt man 89 Euro, ein durchaus fairer Preis, wenn man überlegt, dass viele frische Produkte aus der haus-eigenen und sehr aufwendigen Perma-kultur stammen. Grandios schmecken Gänge wie Hagebutte mit Ölweide und Ysop; oder Mais mit Buchweizen und Pimpinelle. Das „Seven Swans“ ist völlig zu Recht eines von nur drei vegetari-schen Restaurants in Deutschland mit einem Michelin-Stern – wer hingehen möchte, sollte sich beeilen: Im Dezember 2020 möchten die Betreiber das Lokal für immer schließen.

**Hauptgerichte ab 119 Euro**

Mainkai 4  
60311 Frankfurt am Main  
Tel. 069/21 99 62 26  
www.sevenswansmustdie.com

## 27 Freiburg ADELHAUS

— Saisonal und regional, vegetarisch und vegan, dabei immer bio – das ist hier das Motto. Herzstück des Restau-rants ist das Salat-Buffet mit gut 25 verschiedenen Salaten. Das Reper-toire der warmen Speisen geht vom deutsche Klassiker (Kässpätzle) über orientalische Trendgerichte (Falafel) bis zu indonesischem Temphe. Das „Adelhaus“ ist übrigens ein Partner-betrieb der Regionalwert AG Freiburg. Mit sogenannten Bürgeraktien unter-stützt die Aktiengesellschaft den Bio-Anbau. Ziel ist es, die landwirt-schaftliche Wertschöpfungskette in der Region zu halten. Geförderte Betriebe, wie etwa Obst-, Gemüse- und Milchkhöfe, aber auch Restau-rants, unterstützen sich gegenseitig, indem sie untereinander ihre Produkte verkaufen. Nachahmenswert!

**Hauptgerichte ab 12 Euro**

Adelhauserstraße 29–31 a  
79098 Freiburg  
Tel. 0761/38 38 81 91  
www.adelhaus.bio

## 28 Goslar SOUP & SOUL KITCHEN

— Einst kochte der Besitzer und Kü-chenchef Robert Grabarek im Restau-rant „Ratsstube“ im Stadtteil Hahnen-klée. Doch 2015 schwenkte er um, wollte zum einen die Massentier-

haltung nicht mehr indirekt unter-stützen und zum anderen leichte, gesunde Gerichte kochen, jenseits von Harzer Hausmannskost. In entspann-ter Atmosphäre mitten in der Goslarer Fußgängermeile können Gäste nun seine kreativen fleischlosen und vega-nen Köstlichkeiten kosten. Mit etwas Glück stehen gerade seine delikaten Radicchio-Rotwein-Kräuter-Ravioli auf der Tageskarte.

**Hauptgerichte ab 5,50 Euro**

Petersilienstraße 5  
38640 Goslar  
Tel. 05321/756 33 41  
www.soulkitchen.house

## 29 Hamburg TASSAJARA

— Sich als Koch an vegetarische Gerichte heranzutrauen, schindet seit ein paar Jahren keinen besonderen Eindruck mehr. Anders in den Siebzigerjahren: Damals war der Vegetaris-mus eine schillernde Bewegung und

wurde von den meisten Hamburgern als Spinnerei milde belächelt. Umso lobenswerter ist der Mut der Familie Singh Witzorek, die bereits 1976 ein vegetarisches Restaurant im Hamburger Stadtteil Eppendorf eröff-nete. Hier wird seither aus Überzeu-gung vegetarisch gekocht – und was soll man sagen: überzeugend gut. Empfehlenswert ist beispielsweise die Tassajara-Pfanne mit Gemüse in Orange-Miso-Sauce.

**Hauptgerichte ab 13,90 Euro**

Eppendorfer Landstraße 4  
20249 Hamburg  
Tel. 040/48 38 01  
www.tassajara.de

## 30 Hamburg TA VEGAN HOUSE

— Im Hamburger Portugiesenviertel gibt selbstverständlich die mediter-rane Küche den kulinarischen Ton an. Ende 2019 hat dort jedoch auch ein exotischer Neuzugang seinen Platz

Tassajara: seit  
44 Jahren indisch  
inspirierte Weltküche



gefunden: Im „Ta Vegan House“ serviert Küchenchef Ta Tien Hop vietnamesische Tapas. Das bedeutet: Gedämpfte Teigtaschen, frittierte Avocado-Sticks und Mangosalat mit Lotus-Stielen kommen in hübschen Schälchen und kleinen Portionen auf den Tisch. Heimliche Stars sind dabei die hausgemachten Saucen und Mari-naden, die den ausschließlich veganen Gerichten mal intensive Würze, mal sanfte Süße und immer einen besonde-



„Herbstapfel“:  
Wo vor der Tür  
Gemüse sprießt

ren Twist verleihen. Am besten teilen Sie viele Kleinigkeiten und probieren alles gemeinsam – ganz gleich, ob Sie mit Veganern, Vegetariern oder Alles-essern unterwegs sind. (AF)

**Hauptgerichte ab 10,90 Euro,  
Tapas ab 4,70 Euro**

Reimarusstraße 13  
20459 Hamburg  
www.taveganhouse.com

## 31 Heidelberg RED – DIE GRÜNE KÜCHE

— Ein mit warmen Holzmöbeln ein-gerichtetes Selbstbedienungsresta-urant, das so gar nicht wie eine Kantine wirkt. Alle Gerichte werden frisch zubereitet, die Zutaten selbst verar-beitet, sogar die Nudeln sind haus-gemacht. Die Auswahl an Salaten am Buffet ist hervorragend, es gibt Gra-tins, Aufläufe, eine täglich wechselnde Suppe, Wok- und Pasta-Gerichte. Ab-gerundet wird das Angebot durch di-verse Kuchen und Desserts im Gläschen. Der vegane Stammtisch tagt im „Red“, es wird mit dem lokalen Bio-Super-markt zusammengearbeitet, außer-dem finden Kochkurse statt. Tipp: Eine Leidenschaft von Inhaber und Koch Hans-Jürgen Sickler sind Tomaten. Gut 100 Sorten hat er in seinem Garten kultiviert. Bewundern, genießen und einiges über sie lernen können die Gäste in einem Kochkurs im August (Termine auf der Internetseite).

**Hauptgerichte ab 8 Euro**

Poststraße 42  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221/914 52 06  
www.red-diegruenekueche.com

## 32 Kassel HERBSTAPFEL

— Ohne ein Restaurant mit gutem vegetarischem Angebot geht es auch in einer Stadt wie Kassel nicht. In einer alten Gaststube etabliert sich seit 2017 das „Herbstapfel“ mit über-wiegend veganen Gerichten. Die Suppen, Salate, Bowls, Burger und Tagesgerichte sind nach Meinung vieler Kenner die besten der Stadt. Neugierige sollten die Bowl aus