

MORGENS

Für ein gutes Frühstück sollte man sich Zeit nehmen. Viel Zeit. Manchmal tut's aber auch schon ein kleiner, feiner Snack – frischer Quark mit Früchten oder eine knusprige Piadina

- 14 Weckruf
- 22 Marktforschung
- 24 Top Five
- 28 Beste Adressen
- 35 Open 24 Hours



Mit einem kräftigen Vitamin-Protein-Schub in den Tag starten – das funktioniert prima mit frischem Früchtequark und schmeckt noch besser, wenn ein paar Extras wie Vanille oder karamellisierte Nüsse am Start sind.

Fräulein Dickes Stargarder Straße 60, Prenzlauer Berg, Tel. 77 90 49 00, www.frauleindickes.de, siehe Seite 34

Ruhland & Ruhland Knesebeckstraße 5, Charlottenburg, Tel. 80 92 34 24, www.ruhland-ruhland.com, siehe Seite 28

Wahrhaft Nahrhaft Grünberger Straße 83, Friedrichshain, Tel. 0174-948 20 75, www.wahrhaftnahrhaft.de, siehe Seite 29



ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER

Anatomie einer Piadineria: Im Fiolino wird italienisches Fladenbrot gebacken und belegt

Der Piadina-Teig wird aus Weizenmehl, Wasser und Salz hergestellt. Im Originalrezept kommt auch Schweineschmalz hinein, doch der Teig im Fiolino ist vegetarisch. Die verschiedenen Beläge **1** wie Pecorino, Schinken und Salami stammen von einem Großhändler direkt aus Italien. Der fertig gebackene Teigfladen, Piadina **2** genannt, wird mit Käse, Salami oder gegrilltem Gemüse belegt. Dazu kommen frische Tomaten und Rucola. Trotz aller Handarbeit braucht man auch die richtige Technik. Die Teigausschneidemaschine **3** macht aus den Teigkugeln runde, etwa zwei Millimeter dicke Fladen. Die landen dann auf der sogenannten Griddle-Platte **4**, einer heißen, verchromten Edelstahl-Fläche, auf der sie ohne Fett in wenigen Minuten gebacken werden. Ein nützliches Küchengerät ist auch die Aufschnittmaschine. **5** Sie säbelt feine Scheiben von Salami und Schinken. Der passende Drink zur Piadina heißt „Gazosa“, eine bunte Limonade aus der italienischen Schweiz. Die Bügelflaschen **6** enthalten neben Klassikern wie Zitrone und Orange auch Geschmacksrichtungen wie Mandarine und Blaubeere.

Fiolino Neue Bahnhofstraße 30, Friedrichshain, Tel. 78 08 63 20, www.fiolino.de, siehe Seite 29



KLASSE

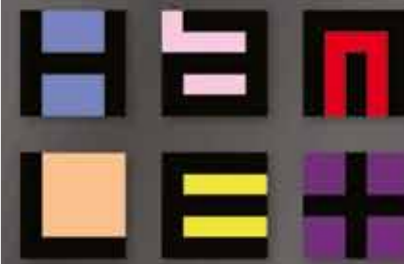
Früher hatten Menschen mit Gluten- oder Laktoseintoleranz beim Frühstück schlechte Karten. Diese Zeiten sind in Berlin zum Glück vorbei. Viele Cafés servieren glutenfreie Backwaren und bereiten Milchprodukte wie Mayonnaise, Kräuterrquark und Co. aus verträglichen Zutaten zu. ■



MASSE

Der Brunch ist die Mahlzeit für Unentschlossene. An den Wochenenden drängen sie sich vom späten Vormittag bis in den Nachmittag hinein um Buffets, die mit einem Sammelsurium an Speisen beladen sind. Frische und Qualität ist bei der sonntäglichen Völlerei leider oft zweitrangig. ■

Fotos: Cathrin Bach, Daniela B./Pixelio, Valeria Scriatt, Nina Zimmermann



THE NEXT GENERATION

RESTAURANT

LUNCH · DINNER
BREAKFAST · COFFEE
DRINKS · COCKTAILS
SMOKER'S LOUNGE



RESTAURANT HAMLET
LUDWIGKIRCHSTRASSE 6
BERLIN-WILMERSDORF

TEL. 030.882 13 61
FAX 030.88701648

INFO@HAMLET-NEXTGENERATION.DE
WWW.HAMLET-NEXTGENERATION.DE

TÄGLICH GEÖFFNET VON 8 BIS 1 UHR