

**Hauptstadt-Brunch** In Berlin ist die Mischung aus Frühstück und Mittagessen zum Klassiker unter den Wochenendaktivitäten geworden

# Wenn's morgens etwas mehr sein darf

Stilvoll oder deftig: Immer mehr Restaurants der Stadt schwören auf eine vielfältige Auswahl am Buffet. Wir haben vier Lokale getestet

NIKLAS CORDES

Der Berliner frühstückt in der Regel um 7.33 Uhr. Das ergab eine Umfrage des Müsli-Herstellers „mymuesli“. Für Liebhaber des ausgedehnten Genießens geht jedoch nichts über einen Sonntagsbrunch, der gerne etwas später beginnt. Wen allein der Duft von frischen Croissants, pochierten Eiern und heißem Milchkaffee in Hochstimmung bringt, dem legen wir diese Tipps für ein köstliches Erlebnis ans Herz.

■ **Russischer Kurzurlaub im Graefekiez:** Datscha ist russisch und bedeutet in etwa „kleines Wochenendhaus“. Im gleichnamigen Café in der Graefestraße stellt sich das Gefühl eines wunderbaren Ausflugs gleich bei der Ankunft ein. Kaum durch die Tür, erblickt man zuerst den grünen Tresen, an dem in kyrillischer Schrift „Jeder Mensch hat das Recht auf einen freien Tag“ steht.

„Wir wollten eine Wohnzimmeratmosphäre schaffen, in der sich jeder willkommen fühlt“, erklärt Georgi Solanik, einer der Datscha-Besitzer, die Einrichtung. Im hinteren Teil befindet sich ein Spielzimmer für die kleinen Gäste, dem vollen Verwöhnprogramm steht also nichts im Wege. So einzigartig wie der 50er-Jahre-Landhausstil fällt auch die Karte aus: Blinis (Eierkuchen) und Wareniki (Teigtaschen) oder Eier mit rotem Kaviar werden nach den traditionellen Rezepten der Uroma von Restaurantleiterin Sima Berenstein zubereitet. „Wir haben natürlich ein paar Gerichte leicht abgewandelt, um sie dem europäischen Geschmack anzupassen“, erklärt sie. Frühstück werden kann im Schwester-Lokal des Café Datscha an der Gabriel-Marx-Straße in der Woche von 9 bis 18 Uhr, der große Sonntagsbrunch findet sonntags von 9 bis 15 Uhr statt und kostet 11,50 Euro pro Person. Für Kinder von 4 bis 10 Jahren beträgt der Preis 6 Euro, Gäste unter 3 Jahren können kostenfrei teilnehmen.

Wer zuerst kommt, isst zuerst: In der Dependance der Datscha in Friedrichshain stehen die Gäste auch schon einmal Schlange, um in den Genuss der russischen Kost zu kommen. Reserviert werden kann am Sonntag nämlich nicht. Datscha Kreuzberg, Graefestraße 83, 10967 Berlin, Tel.: 030 55 61 12 16

■ **5-Sterne-Brunch:** Stillvoller geht es kaum: Beim Brunch auf der Bel Etage des Hotels Adlon Kempinski am Brandenburger Tor wird richtig aufgefahren. Gestartet wird mit einem Glas Champagner und einem appetitanregenden Amuse-Bouche. Italienische Antipasti, Heiß- und Kaltgeräuchertes aus Meer und Fluss, wöchentlich wechselnde Suppen sowie ein abwechslungsreiches Salatbuffet tun ihr Übriges. An den Live-Cooking-Stationen bereiten die Köche vor den Augen der Gäste feine Speisen frisch zu, die mit Blick auf den berühmten Elefantenbrunnen der Hotellobby genossen werden können. Bis zu 120 Personen finden hier Platz. Philipp Pögl, Assistant Food & Beverage

Manager: „Die Leute bleiben zum Teil bis fünf Uhr nachmittags sitzen.“ Die Nachfrage ist so groß, dass Pögl noch mit einem Tipp aufwartet. „Eine Woche vorher sollte man schon reservieren.“

Selbstverständlich darf auch der Brunch-Klassiker des Hauses nicht fehlen: Austern – gereicht mit Chesterbrot oder französischem Baguette, Zitronenecken, Schalotten-Vinaigrette und Tabasco. Wer Lust auf ein warmes Hauptgericht hat, kann dies bequem am Tisch bestellen. Der Adlon-bel-Etage-Brunch findet jeden Sonntag von 12.30 Uhr bis 15.30 Uhr statt. Buchungen werden unter [restaurants.adlon@kempinski.com](mailto:restaurants.adlon@kempinski.com) oder telefonisch unter der Nummer 030 – 22 61 19 59 entgegengenommen. (65 Euro pro Person, 30 Euro für Kinder unter 12 Jahren, Kinder unter 6 Jahren frei).

Hotel Adlon Kempinski, Unter den Linden 77, 10117 Berlin, Tel.: 030 226 10

■ **Frühstück rund um die Uhr:** Im Erdgeschoss des Max Brown Hotels an der Uhlandstraße befindet sich nicht etwa das hauseigene Restaurant, sondern eine echte Brunch-Perle Berlins. Köstliche Eier Benedict, die auch Namensgeber des Restaurants sind, fünf Mimosavarianten, frische Bagels mit Avocado und mehr lassen keinen Zweifel daran, dass man hier tatsächlich mehrere Stunden verbringen kann. Tropische Tapeten und runde Tische in Marmoroptik tragen zum urbanen Flair des Berliner Ablers der Restaurantkette Benedict in Tel Aviv bei.

Gegründet wurden die Brunch-Lokale von Yair Kindler und Itai Pshigoda und zwei gemeinsamen Freunden im Jahr 2006. Eine Berliner Adresse war also überfällig, ähneln sich die beiden pulsierenden Metropolen bei genauem Hinsehen doch sehr. Im September 2016 war es dann soweit, zunächst wurde bis 15 Uhr geöffnet, seit Dezember kann bis 23 Uhr „gespätstückt“ werden. „Bald ist es aber soweit, dass man hier wirklich 24 Stunden lang essen kann“, erklärt Restaurant-Managerin Carola Bock. Einen entscheidenden Unterschied zu den Restaurants in Israel gibt es: „Wir haben andere Gerichte auf der Karte, angepasst an die Hauptstadt. Unter anderem die Eisbeinstulle“, so Bock weiter. Die kommt mit selbst gemachtem Roggenbrot, Senf, Sauerkraut, pochierten Eiern und Eisbeinflisch daher – und ist eine wahre Geschmacksbombe. „Das bestellen in der Regel nur Berliner oder Brandenburger. Die mögen die Eisbeinstulle besonders“, so Bock. Voll ist es hier vor allem an den Wochenenden, um 11 Uhr wartet man schon länger auf einen Tisch, Reservierungen sind um diese Zeit nämlich nicht möglich. Benedict, Uhlandstraße 49, 10719 Berlin, Tel.: 030 – 994 04 09 97

■ **Frühstück zwischen Petrischalen und Erlenmeyerkolben:** Die Oranien Apotheke in Kreuzberg hat seit ihrer Gründung im Jahr 1860 einige Veränderungen erlebt. Eine der einschneidends-

nade: Die Wände sind holzvertäfel, die Kellner tragen schwarze Westen. Zum Brunchen gibt es Wiener Frühstück mit Semmel und Marillenmarmelade. Wer es exklusiv mag, der bekommt einen Flusskrebis-Cocktail für 14,50 Euro. Einstein, Kurfürstenstraße 58, 10785 Berlin, Montag bis Sonntag 8–10 Uhr, Tel. 261 50 96, [www.cafeeinstein.com](http://www.cafeeinstein.com)

Echt Berliner Frühstück gibt es im Café Wetterstein in Reinickendorf, einem Fachwerkhaus in der Nähe des Tegeler Sees. Auf der Karte findet sich zum Beispiel das Frühstück Charlottenburg – „Das Süße“ mit Marmelade. Am teuersten ist mit 9,90 Euro die Variante „Grünewald“, mit Räucherlachs. Café Wetterstein, Alt-Tegel 18, 13507 Berlin, Montag bis Sonntag 9–22 Uhr, Tel. 42 09 94 03, [www.cafe-wetterstein.de](http://www.cafe-wetterstein.de)

Frohnau, das hat Geschichte. Schon in den 60er-Jahren pendelten Berliner am Wochenende zum Zeltiger Platz. Im



Frühstück wie in Tel Aviv: Das Benedict an der Uhlandstraße MASSIMO RODARI



Eine urige Frühstücks-Apotheke: Süßes im Café Ora RICARDA SPIEGEL



Stilvoller geht es kaum: Edler Brunch im Hotel Adlon JÖRG KRAUTHÖFER



Deftig russisch: Eier mit rotem Kaviar gibt's im Café Datscha RETO KLAR

Wintergarten des Kaffeehaus Zeltiger kann man heute noch gemütlich Mozarttorte und Marmorkuchen essen. Kaffeehaus Zeltiger, Zeltiger Platz 1a, 13465 Berlin, Montag bis Freitag, 8.30 bis 18.30 Uhr, Samstag und Sonntag, 9.00 bis 18.30 Uhr, Tel. 401017, [www.kaffeehaus-zeltiger.de](http://www.kaffeehaus-zeltiger.de)

Im Café SowohlAlsAuch in Prenzlauer Berg frühstückt man in gemütlicher Kaffeehaus-Atmosphäre. In dem Gründerzeit-Eckhaus werden täglich frisch gebackene Torten serviert, von der Cassis-Torte bis zur Nuss-Carpone-Torte. Dazu gibt es auch spezielle Heißgetränke wie etwa das Glas Sanddornsaft. SowohlAlsAuch, Kollwitzstraße 88, 10435 Berlin, 8–4 Uhr, Tel. 442 93 11, [www.tortenundkuchen.de](http://www.tortenundkuchen.de)

Feine französische Frühstücksgerichte finden Gäste im Café Fleury in Mitte. Auf der Karte steht nicht nur der typische Croque Monsieur, sondern auch

Apfeltorte, Heidelbeeren mit Schokolade, dazu französische Käsesorten. Das Café ist gemütlich eingerichtet, mit Kissensitzen auf den Sitzbänken. Fleury, Montag bis Freitag 8–21 Uhr, Sonnabend und Sonntag 9.30–20 Uhr, Weinbergsweg 20, 10119 Berlin, Tel. 44 03 41 44

Frühstück mit Wurst aber ohne Fleisch gibt es im Restaurant Koppis in Mitte. Auf's Brötchen kommen hier vegane Wurst und Käse. Selbst das Rührei ist frei von Tierischem. Brunchen kann man hier an jedem Wochenende von 9.30 bis 16 Uhr. Koppis, Linienstraße 94, 10115 Berlin, Tel. 43 20 97 75, [www.koppis-berlin.de](http://www.koppis-berlin.de)

Am Neuköllner Eingang in die Hasenheide liegt ein Paradies für Kinder: das Restaurant Blume. Drinnen gibt es eine Spielecke mit Rutsche. Brunchen kann man dort täglich ab zehn Uhr. Am Sonntag gibt es Buffet bis 15 Uhr, mit hausgebackenen Kuchen, auch für Veganer.

ten ist wohl der Umbau zum Lokal Ora. Vor vier Jahren entdeckten die jetzigen Geschäftsführer Christoph Mack und Lukas Schmid diesen geschichtsträchtigen Ort, einst „Hoflieferant des Kaisers und Königs für die deutschen Kolonialgebiete und Schutztruppen“.

Bevor 2015 eröffnet werden konnte, musste ausgeräumt und umgebaut werden. „Als wir hier reinkamen, war es erstmal ein Schock. So viele schöne, alte Dinge. Da fiel das Ausmisten schwer“, sagt Schmid. Auch deswegen sind viele Details erhalten geblieben, wie die alten Apothekerschränke. „Einige Dinge wie die Lampen, die Kirchenbank und das antike Waschbecken haben wir aber neu angebracht“, so Schmid weiter.

Das Ergebnis kommt einladend daher, an Zeitmäßigkeit mangelt es trotz alt anmutendem Mobiliar nicht. In so einem Ambiente schmecken die Spezialitäten des Hauses, wie etwa sautierter Mangold auf selbst gebackenem Brot, Brioche oder die Zimtschnecken nochmal so gut. „Das Sauerteigbrot bieten wir auch außer Haus an“, erklärt Mack. Bircher Müsli gibt es für 5,70 Euro, der Cappuccino kostet 2,80 Euro. Gefrühstückt werden kann hier unter der Woche, 9.30 Uhr bis 15.30 Uhr, am Wochenende bis 16 Uhr. Reserviert werden kann hier nicht. Café Ora, Oranienplatz 14, 10999 Berlin, [mail@ora-berlin.de](mailto:mail@ora-berlin.de)

## Frühstück muss sein

Der britische Biochemiker Terence Kealey provoziert mit der Aussage, Frühstück sei das neue Rauchen. Wir haben mit dem Berliner Ernährungsexperten Dr. Jürgen Siebenhünen darüber gesprochen.

### Wie wichtig ist das Frühstück?

Das Frühstück sollte eine der drei Mahlzeiten am Tag sein, an denen wir uns satt essen sollten.

### Was ist mit Ernährungspausen?

Ernährungspausen von drei bis fünf Stunden einzuhalten ist sinnvoll. Nach zwei bis drei Stunden startet der Körper mit der Fettverbrennung, während dieser Zeit ist die Insulinausschüttung sehr gering. Wenn wir keine Pause machen, hemmen wir die Fettverbrennung.

### Stimmt Terence Kealeys These?

Herr Kealey hat nicht Unrecht, wenn er schreibt, dass nach jeder Mahlzeit der Insulinspiegel erhöht ist. Bei einer Scheibe Vollkornbrot mit leichtem Käse und zwei Gurkenscheiben fällt die Insulinausschüttung aber geringer aus als bei einem Croissant.

### Ist das Frühstücksei rehabilitiert?

Wer täglich ein Ei isst, lebt nicht ungesund. Stress etwa wirkt sich viel schlechter auf den Cholesterinspiegel aus als ein Hühnerei. *nico*

## Auf Harakiri am gedeckten Tisch sollte verzichtet werden

Darf ich das Frühstücksei mit dem Messer köpfen? Ist es schicklich, sich vom Frühstückstisch ein Carepaket für später einzustecken? Gibt es so etwas wie einen Brunch-Code? Die Berliner Etikette-Trainerin Nandine Meyden weiß Rat. Niclas Cordes hat mit ihr gesprochen.

### Berliner Morgenpost: Darf ich mir vom Frühstücksbüfett etwas für später einpacken?

Nein. Hotels zum Beispiel kalkulieren für den Verzehr vor Ort. Außerdem ist es oft nicht appetitlich, wenn man sich Brote für eine Tagesration schmieri. Einen Apfel mitzunehmen oder eventuell bereitgestellte Müsliriegel, das geht in Ordnung.

### Wie genieße ich denn stilvoll mein Frühstück?

Das ist eine Frage des persönlichen Geschmacks. Früher galt die Regel, Eier nicht zu köpfen, da das Besteck oftmals anliefe. Das ist heute weniger der Fall. Es darf also gepelzt, geköpft oder je nach Gusto bearbeitet werden. Harakiri am Frühstückstisch sollte natürlich vermieden werden.

### Und wohin mit den Eierschalen?

Sollte es keinen Tischmülleimer geben, auf den Teller. In guten Hotels räumen die Servicekräfte diese schnell weg. Mit einem benutzten Teller sollte man übrigens auch nicht wieder zum Büfett gehen.

### Gilt es beim Brunch eine bestimmte Menüfolge einzuhalten?

Das hängt von der Definition ab. Manche starten mit den eher deftigen Speisen und gehen dann zum Süßen über, andere genießen das Herzhafte später. Eine klassische Menüfolge ist nicht einzuhalten.

### Ab welcher Uhrzeit darf ich denn den Champagner aufkorken?

Auch das ist eine individuelle Entscheidung. Sinnvoll ist es sicherlich, vor dem ersten Glas etwas zu essen.

### Wie erklären Sie sich die Beliebtheit des Brunches?

Die Tradition des Brunchens ist sehr jung. Diese moderne Art der Zusammenkunft bietet viele Freiheiten, was Uhrzeit, Kleidung und Angebot angeht.

### Wie bitte ich jemanden höflich, mir das Wasser zu reichen?

Einfach fragen! Sobald etwas so weit weg steht, dass ich meinen Arm ganz ausstrecken müsste, um es zu greifen, sollte ich meinen Tischnachbarn darum bitten, mir zu helfen.

### Was muss ich beachten, wenn ich einen Brunch zu Hause ausrichten möchte?

Man sollte auf jeden Fall genug Geschirr und Besteck bereithalten und das Büfett klar geordnet aufbauen. Ideal ist es, wenn man zu Beginn erklärt, was es alles gibt.

### Was, wenn ich als Käsehasser die Käseplatte direkt vor der Nase stehen habe?

Dieser Situation sollte man mit Humor begegnen. Ein Spruch wie „könnten wir den Käse näher an die Käsefans stellen“ hilft da weiter. Zusätze wie „sonst wird mir übel“, sollte man für sich behalten.

### Gibt es einen Brunch-Dresscode?

Der entsteht jeweils aus der konkreten Situation. Brunchen ist in lockerer Atmosphäre mit Freunden, kleide ich mich so, wie ich ihnen auch sonst begegnen würde. Findet der Brunch in einem vornehmen Hotel statt, ziehe ich mich entsprechend an.

### Welche Speise würden Sie Ihren Gästen zum Brunch niemals servieren?

Wie bei jedem anderen Essen würde ich Freunden nichts servieren, was zu kontroversen Reaktionen führen würde. Wenn ich weiß, dass Austern nicht gemocht werden, dann kaufe ich auch keine ein.

# Frühstücken wie ein Kaiser – Zehn Tipps für Brunchs in Berlin

ISABEL METZGER

Frühstück ist eine Kunst für sich. In Berlin hat sich eine wahre Gourmetszene für das erste Essen am Tag entwickelt. Ob süß oder herzhaft, günstig oder teuer, exotisch oder mit Berliner Charme. Wir haben zehn Brunch-Tipps für Sie zusammengestellt.

Das **Schwarze Café** ist so etwas wie eine Institution in Charlottenburg. Schon in den 70er-Jahren kehrten hier noch zu später Stunde Berliner zum Kaffee ein. Was auch das Besondere ist: Frühstück kann man hier 24 Stunden am Tag. Egal ob Croissants oder Läden: Nur dienstags schließt der Laden für ein paar Stunden. Schwarzes Café, Kantstraße 148, 10623 Berlin, 24 Stunden geöffnet, Dienstag nur 3–10 Uhr, Tel. 313 80 38, [www.schwarzcafe-berlin.de](http://www.schwarzcafe-berlin.de)

Das **Café Einstein** in Schöneberg kommt einem Wiener Kaffeehaus sehr

nahe: Die Wände sind holzvertäfel, die Kellner tragen schwarze Westen. Zum Brunchen gibt es Wiener Frühstück mit Semmel und Marillenmarmelade. Wer es exklusiv mag, der bekommt einen Flusskrebis-Cocktail für 14,50 Euro. Einstein, Kurfürstenstraße 58, 10785 Berlin, Montag bis Sonntag 8–10 Uhr, Tel. 261 50 96, [www.cafeeinstein.com](http://www.cafeeinstein.com)

Echt Berliner Frühstück gibt es im Café Wetterstein in Reinickendorf, einem Fachwerkhaus in der Nähe des Tegeler Sees. Auf der Karte findet sich zum Beispiel das Frühstück Charlottenburg – „Das Süße“ mit Marmelade. Am teuersten ist mit 9,90 Euro die Variante „Grünewald“, mit Räucherlachs. Café Wetterstein, Alt-Tegel 18, 13507 Berlin, Montag bis Sonntag 9–22 Uhr, Tel. 42 09 94 03, [www.cafe-wetterstein.de](http://www.cafe-wetterstein.de)

Frohnau, das hat Geschichte. Schon in den 60er-Jahren pendelten Berliner am Wochenende zum Zeltiger Platz. Im