



# HEIDI UND PAUL

Frisch. Gut. Anders.



## HEIDI UND PAUL KOMMEN GERNE ZU DIR!

Gut zu wissen, dass Dein Lieblingswrap, unsere leckeren Suppen oder ein frischer, knackiger Salat auch überall dorthin kommen, wo Du gerade Lust drauf hast: Ins Büro oder nach Hause. Und wenn's mal etwas mehr sein darf, stellen wir auch Platten ganz individuell nach Wunsch zusammen. Anything goes mit Heidi und Paul!

### HEIDI UND PAUL IN FRANKFURT

Meisengasse 12 (Parkhaus Börse),  
60313 Frankfurt  
T. 069 297 298 28 / F. 069 210 876 90  
Geöffnet: 11.00–21.30 Uhr

My Zeil, Foodtopia, 4. OG  
Zeil 106,  
60313 Frankfurt  
Geöffnet: 10.00–21.00 Uhr

Durchgehende warme Küche

HEIDI UND PAUL IN ESCHBORN  
Unterortstraße 29, 65760 Eschborn

[www.heidiundpaul.de](http://www.heidiundpaul.de)

## UNSERE SUPPEN

### HEIDIS FAVORITIN

Frische, selbstgemachte Suppe aus dem Gemüsegarten

4,90 €

### PAULS BESTE

Immer wieder eine andere hausgemachte herzhaftes Suppe

5,90 €

### DIE TAGESFRISCHE

100 % vegan, 100 % lecker und öfter mal anders

5,50 €

## UNSERE EXTRAS

### DIE EXTRAVAGANTEN

Knusprige Gemüsechips, bunt gemischt und fein gewürzt

3,20 €

## SMOOTHIES & SÄFTE

### DER AKTIVE

Mit Babyspinat und Ananas

0,3 L 4,50 €

### DER GRÜNE

Mit Petersilie, Gurke, Apfel und Banane

0,3 L 4,20 €

### DER ORANGENE

Mit Mango, Maracuja, Orange und Banane

0,3 L 4,20 €

### DER FRISCHE

Mit Erdbeeren, Naturjoghurt, Honig und Apfelsaft

0,3 L 4,20 €

### DER KLASSIKER

Mit Karotte, Apfel und Ingwer

0,3 L 4,20 €

### DER EXOTISCHE

Mit Banane, Kokosmilch, Maracuja und Orange

0,3 L 4,20 €

### DER SOMMERFRISCHE

Mit Birne, Apfel, Erdbeeren und Pfefferminze

0,3 L 4,20 €

### DER ANDERE

Mit Mango, Gurke, Minze, Orange und Naturjoghurt

0,3 L 4,20 €

### DIE VITAMINBOMBE

Mit Kiwi, Spinat, Banane und Apfel

0,3 L 4,20 €

## DOPPIO, BIANCO ODER FRESCO?

IN UNSEREM GETRÄNKEREGAL FINDEST DU  
EINE GROSSE AUSWAHL AN  
ERFRISCHUNGSGETRÄNKEN UND LIMONADEN,  
SOWIE EINE AUSWAHL AN REGIONALEN UND  
ÜBERREGIONALEN BIEREN.

WER LIEBER EINEN WEIN GENIESST, PROBIERT  
UNSERE AUSWAHL AN WEINEN AUS ALLER WELT.

ODER DOCH EINEN DUFTE CAPPUCCINO? PREGO!

# UNSERE SALATE

## DER GROSSE

Einfach 4 Basic-Toppings auswählen – wer möchte, mit Extra-Toppings und Dressing ergänzen – und den knackfrischen Salat mit Brot genießen

6,20 €

## CAESAR SALAT NACH HEIDIS ART VEGGIE

Knackfrischer Salat mit Parmesan, Croûtons, Tomaten und Caesar-Dressing

5,90 €

## CAESAR SALAT NACH PAULS ART

Knackfrischer Salat mit gegrillten Putenbrustfilets, Parmesan, Croûtons, Tomaten und Caesar-Dressing

8,20 €

## DER RUCOLA SALAT VEGGIE

Rucola Salat mit gratinierten Ziegenkäse und Feigendip, sowie Tomaten und Walnüssen mit Balsamicodressing

8,60 €

## DER RUCOLA SALAT MIT PARMESAN VEGGIE

Rucola Salat mit gehobeltem Parmesan und Tomaten mit Balsamicodressing

6,90 €

## DER MEXIKANISCHE

Knackiger Salat mit Rindfleischstreifen, Mais, Tomaten, Jalapeños, Kidney Bohnen, Nachos und scharfem Chili-Dressing

9,30 €

## DER GRIECHISCHE VEGGIE

Knackiger Salat mit Feta, Paprika, Gurken, Cherrytomaten, Oliven, rote Zwiebeln und Kräutervinaigrette

7,30 €

## DER FRANZÖSISCHE

Knackiger Salat mit Thunfisch, Paprika, Cherrytomaten, Oliven, Salatgurke, Ei und Kräutervinaigrette

9,20 €

## DER SPORTLICHE VEGAN

Knackiger Salat mit Salatgurke, Radieschen, Sprossen, Körner-Mix und Kräutervinaigrette

6,10 €

## DER ASIATISCHE VEGAN

Knackiger Salat mit Edamame, Sojasprossen, Sesam, Koriander, Babyspinat und Mango-Chili Dressing

7,80 €

## DER BEILAGENSALAT VEGGIE

Kleiner gemischter Salat mit Balsamico Dressing

3,50 €

## EXTRA-PORTION BROT

+0,50 €

### BASIC-TOPPINGS

4 INKLUSIVE – JEDES WEITERE TOPPING +0,80€

• Artischocken • Cashewkerne • Champignons • Chia Samen NEU • Cranberry • Croûtons • Ei • Emmentaler • Fetakäse • Frühlingszwiebeln • Getrocknete Tomaten • Gewürzgurke • Gurken • Jalapeños • Karotten • Kichererbsen • Kochschinken • Kürbiskerne • Mais • Mozzarella • Nachos • Oliven • Paprika • Parmesan • Radieschen • Rote Bete • rote Zwiebeln • Sojasprossen • Sonnenblumenkerne • Tomaten • Walnüsse • Weintrauben • Zuckerschoten • Sowie eine Auswahl saisonaler Toppings

### EXTRA-TOPPINGS

KATEGORIE 1 • Avocado NEU • Edamame NEU • Spiegelei +1,90 €

KATEGORIE 2 • Gegrillte Austernpilze • Bacon • Falafelbällchen +2,80 €  
• Putenfiletstreifen • Quinoa NEU • Tandoori-Chicken  
• Thunfisch • Tofu • Ziegenkäse

KATEGORIE 3 • Rindfleischstreifen • Scampi +3,80 €

### DRESSINGS

1 PORTION INKLUSIVE – DOPPELTE PORTION +0,60 €

• Balsamicodressing • Caesar-Dressing • Joghurt-Dill-Dressing • Sauerrahmdressing • Sherrydressing • Zitronen-Ingwer Dressing • Sowie eine Auswahl saisonaler Dressings

# UNSERE WRAPS

## WRAP 'ORIENTAL' VEGGIE

Knackfrischer Salat, Gurken, rote Zwiebeln, Tomaten und Falafelbällchen mit unserer hausgemachten Joghurt- Minz-Sauce

5,80 €

## WRAP 'HOLA CHILI'

Mit Chili con Carne, Jalapeños, frischem Salat, und Chili-Tomaten Relish

5,80 €

## WRAP 'NAMASTE'

Tandoori-Chicken, Salatherzen, Sojasprossen und Ananas in Tikka Currysoße

5,80 €

## WRAP 'AKROPOLIS' VEGGIE

Knackiger Salat, Feta, Oliven, Paprikastreifen, Gurke und hausgemachtem Kräuterquark

5,30 €

## WRAP 'MAMA MIA' VEGGIE

Tomatenwürfel, Mozzarellawürfel, Rucola und köstlichem Pesto

5,50 €

## WRAP 'AHOI!'

Thunfisch, knackiger Salat, rote Zwiebeln, Gurken, Mais und hausgemachter Remouladen Soße

5,30 €

## WRAP 'CAESAR'

Croûtons, Parmesan, Tomatenwürfel, gemischter Salat und Putenstreifen mit Caesar-Dressing

5,80 €

## WRAP 'UNIKAT'

Einfach 4 Basic-Toppings auswählen – wer möchte, mit Extra-Toppings und Dressing ergänzen – und den mit knackfrischem Salat belegten Wrap genießen

5,40 €

### BASIC-TOPPINGS

4 INKLUSIVE – JEDES WEITERE TOPPING +0,60€

• Artischocken • Cashewkerne • Champignons • Chia Samen NEU • Cranberry • Croûtons • Ei • Emmentaler • Fetakäse • Frühlingszwiebeln • Getrocknete Tomaten • Gewürzgurke • Gurken • Jalapeños • Karotten • Kichererbsen • Kochschinken • Kürbiskerne • Mais • Mozzarella • Nachos • Oliven • Paprika • Parmesan • Radieschen • Rote Bete • rote Zwiebeln • Sojasprossen • Sonnenblumenkerne • Tomaten • Walnüsse • Weintrauben • Zuckerschoten • Sowie eine Auswahl saisonaler Toppings

### EXTRA-TOPPINGS

KATEGORIE 1 • Avocado NEU • Edamame NEU +1,60 €

KATEGORIE 2 • Gegrillte Austernpilze • Bacon • Falafelbällchen +2,50 €  
• Putenfiletstreifen • Quinoa NEU • Tandoori-Chicken  
• Thunfisch • Tofu • Ziegenkäse

KATEGORIE 3 • Rindfleischstreifen • Scampi +3,50 €

### DRESSINGS

1 PORTION INKLUSIVE – DOPPELTE PORTION +0,60 €

• Balsamicodressing • Caesar-Dressing • Joghurt-Dill-Dressing • Sauerrahmdressing • Sherrydressing • Zitronen-Ingwer Dressing • Sowie eine Auswahl saisonaler Dressings

# UNSERE DESSERTS

## DAS KALTE

„Das Eis“ – leckeres Eis in verschiedenen Sorten

2,95 €

## DAS SÜSSE PREISE IM HEIDI UND PAUL

Diverse Törtchenträume und andere Leckereien aus unserer Kühlvitrine