



HERZLICH WILLKOMMEN

Unser Credo beinhaltet Handwerk, Leidenschaft, Originalität; Genuss, Spaß und Gemütlichkeit. Unser Anspruch ist es nachhaltig und fair mit unserer Umwelt, Lieferanten, Erzeugern und unserem Personal umzugehen.

Am liebsten verarbeiten wir Produkte direkt aus unserer schönen Region!

Wein aus dem Rheingau und Rheinhessen, Spirituosen aus Wiesbaden,

Bier aus Mainz, Fleisch aus Niedernhausen und saisonales Gemüse aus Hessen!

Die Liste wird ständig erweitert und ausgearbeitet.

In feinsten Bistromanier schaffen wir Ihnen eine Wohnzimmer Atmosphäre,

die zum Verweilen einlädt. Auch außerhalb unseres Restaurants, zum Beispiel auf Straßenfesten, Messen, Pop-Ups, Wein-Märkten und exklusiven Caterings stehen wir mit vollem Einsatz und Herzblut zu unserer Passion.

Viel Freude beim Genießen wünschen

Eva Kleser, Inhaberin

sowie das Team und alle Freunde des Leib und Seele.



MITTTAG

UNSERE SOMMER ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 11:00 bis 14:00 Uhr und 18:00 bis 21:00 Uhr.

Samstag und Sonntag für Feierlichkeiten und Events geöffnet

Viele unserer Speisen bieten wir auch gluten- & laktosefrei an.

Bitte fragen Sie unser Servicepersonal auch nach unserer Allergenkarte.

DAS BROT!

DAS BROT!



**DAS BROT! IST EIN REICHHALTIG BELEGTES, HAUSGEBACKENES
ROGGEN-BUTTERMILCH BROT, ZUR VORSPEISE ODER ALS HAUPTGERICHT**

PURISTISCH

1 Scheibe € 3,50

mit Butter, Meersalz & Gartenkresse

KÖSTLICH

1 Scheibe € 6,50 / 2 Scheiben € 12,00

mit Gratiniertem Ziegenkäse, Lavendel-Trüffel-Honig,
Preiselbeerzwiebeln & Walnuss Öl

ELEGANT

1 Scheibe € 6,00 / 2 Scheiben € 11,00

feinste, hausgemachte Leberwurst mit Röstzwiebeln, Gürkchen und Radiesschen

KLASSISCH

1 Scheibe € 7,00 / 2 Scheiben € 13,50

gebratener Fleischkäse mit Kohlrabisalat, Spiegelei und Meerrettich-Senf-Creme



PESTO-VIELFALT: DIE ENTSTEHUNG VON ESSENZ

Eva Kleser: „Meine Firma **essenz** habe ich im Jahr 2009 gegründet, als ich für ein paar Jahre in der Schweiz gelebt habe. Dort begann ich, meiner Familie und Freunden zu Weihnachten selbst gemachte kulinarische Geschenkkörbe zu gestalten. Aus lockeren Ideen und meiner Experimentierfreude, woraus man sonst noch Pesto machen kann, ist schließlich **essenz** entstanden. In der kleinen Heimküche geboren, beliefere ich nun seit gut sechs Jahren „Globus“, das exklusive und größte Warenhaus der Schweiz. Weiterhin dürfen wir zahlreiche kleine Feinkostgeschäfte zu unseren Kunden zählen.

Mittlerweile habe ich über 30 verschiedene Kreationen entwickelt, die Sie hier im Leib & Seele für 8,90 € kaufen können und auch immer wieder in unseren Gerichten wiederfinden.

Wir bitten um Verständnis, dass wir nicht immer alle Sorten zum Verkauf bereit haben können. Wir produzieren frisch und natürlich nach Saison. Das macht unsere Produkte aus und authentisch.“



PESTO AUSWAHL



SPAGHETTINI MIT PESTO

Unsere Pesto Klassiker haben wir möglichst immer auf Lager. Dazu kommen saisonale Variationen und ab und zu auch mal eine neue Kreation.

PORTION € 11,90

KIDS MENU

Für unsere jüngsten Gäste bieten wir auch Pasta in Butter oder Tomatensauce geschwenkt oder kleinere Portionen von der Karte an.

KLASSIKER

- Basilikum-Pesto
- Tomaten-Pesto
- Cranberry-Pesto
- Mango-Chili-Pesto
- Grüne Soße Pesto
- Alpenblüten-Pesto

SOMMER

- Bärlauch-Pesto
- Rucola-Cashew-Pesto
- Salbei-Macadamia-Pesto
- Pistazien-Rosmarin-Pesto
- Zitronenmelisse-Pesto
- Zwetschgen-Thymian-Pesto

EXOTEN

- Lavendel-Pesto
- Vanille Pesto
- Blattgold-Pesto
- Trüffel Pesto

WINTER

- Kürbiskern-Pesto
- Baumnuss-Pesto
- Maroni-Ziegen-Pesto
- Haselnuss-Peterli-Pesto
- Steinpilz-Pesto
- Morchel-Pesto



TÄGLICH WECHSELNDER
MITTAGSTISCH

VORSPEISEN

Bunter Marktsalat € 3,30

Tagessuppe € 3,30

HAUPTSPEISEN

Vegetarisches Gericht € 7,50

Gericht mit Fleisch € 8,50

Hausgemachte Teigtaschen € 6,90

LEIB & SEELE
SALAT

**MIT GURKENTAGLIATELLE,
RADIESCHEN, KIRSCHTOMATEN,
FRÜHLINGSZWIEBELN, SONNENBLU-
MENKERNEN UND FRENCH- ODER
BALSAMICO- HONIG- DRESSING
MIT HAUSGEBACKENEM BAGUETTE**

€ 8,50

Dazu wahlweise:

Lauwarmer Schafskäse

mit Tomaten-Pesto **€ 10,90**

Gebratene Maispouardenbrust

mit Basilikum-Pesto **€ 14,50**

Ziegenkäsebonbon mit Honig

im Yufka-Teig **€ 11,90**

Quinoa-Kichererbsen Falafel

mit Mango-Chili-Pesto **€ 10,90**

ABEND

DAS BROT!

DAS BROT!



**DAS BROT! IST EIN REICHHALTIG BELEGTES, HAUSGEBACKENES
ROGGEN-BUTTERMILCH BROT, ZUR VORSPEISE ODER ALS HAUPTGERICHT**

PURISTISCH

1 Scheibe € 3,50

mit Butter, Meersalz & Gartenkresse

KÖSTLICH

1 Scheibe € 6,50 / 2 Scheiben € 12,00

mit Gratiniertem Ziegenkäse, Lavendel-Trüffel-Honig,
Preiselbeerzwiebeln & Walnuss Öl

ELEGANT

1 Scheibe € 6,00 / 2 Scheiben € 11,00

feinste, hausgemachte Leberwurst mit Röstzwiebeln, Gürkchen und Radiesschen

KLASSISCH

1 Scheibe € 7,00 / 2 Scheiben € 13,50

gebratener Fleischkäse mit Kohlrabisalat, Spiegelei und Meerrettich-Senf-Creme



PESTO-VIELFALT: DIE ENTSTEHUNG VON ESSENZ

Eva Kleser: „Meine Firma **essenz** habe ich im Jahr 2009 gegründet, als ich für ein paar Jahre in der Schweiz gelebt habe. Dort begann ich, meiner Familie und Freunden zu Weihnachten selbst gemachte kulinarische Geschenkkörbe zu gestalten. Aus lockeren Ideen und meiner Experimentierfreude, woraus man sonst noch Pesto machen kann, ist schließlich **essenz** entstanden. In der kleinen Heimküche geboren, beliefere ich nun seit gut sechs Jahren „Globus“, das exklusive und größte Warenhaus der Schweiz. Weiterhin dürfen wir zahlreiche kleine Feinkostgeschäfte zu unseren Kunden zählen.

Mittlerweile habe ich über 30 verschiedene Kreationen entwickelt, die Sie hier im Leib & Seele für 8,90 € kaufen können und auch immer wieder in unseren Gerichten wiederfinden.

Wir bitten um Verständnis, dass wir nicht immer alle Sorten zum Verkauf bereit haben können. Wir produzieren frisch und natürlich nach Saison. Das macht unsere Produkte aus und authentisch.“



PESTO AUSWAHL



SPAGHETTINI MIT PESTO

Unsere Pesto Klassiker haben wir möglichst immer auf Lager. Dazu kommen saisonale Variationen und ab und zu auch mal eine neue Kreation.

PORTION € 11,90

KIDS MENU

Für unsere jüngsten Gäste bieten wir auch Pasta in Butter oder Tomatensauce geschwenkt oder kleinere Portionen von der Karte an.

KLASSIKER

- Basilikum-Pesto
- Tomaten-Pesto
- Cranberry-Pesto
- Mango-Chili-Pesto
- Grüne Soße Pesto
- Alpenblüten-Pesto

SOMMER

- Bärlauch-Pesto
- Rucola-Cashew-Pesto
- Salbei-Macadamia-Pesto
- Pistazien-Rosmarin-Pesto
- Zitronenmelisse-Pesto
- Zwetschgen-Thymian-Pesto

EXOTEN

- Lavendel-Pesto
- Vanille Pesto
- Blattgold-Pesto
- Trüffel Pesto

WINTER

- Kürbiskern-Pesto
- Baumnuss-Pesto
- Maroni-Ziegen-Pesto
- Haselnuss-Peterli-Pesto
- Steinpilz-Pesto
- Morchel-Pesto



VORSPEISEN

Süßkartoffel Süppchen

mit Kokosnuss, Frühlingslauch
und Cashewkernen

€ 5,40

Tomaten-Brot Salat

mit unserem Basilikumpesto,
Grana Padano Späne, Rucola
und getrocknete Oliven

€ 8,20

Kleiner L&S Salat

mit Gurkentangliatelle, Radieschen,
Kirschtomaten, Frühlingszwiebeln,
Sonnenblumenkernen und
French- oder Balsamico-
Honig-Dressing

€ 3,90

Pesto Probierteller

5 verschiedene Pesto mit
hausgebackenem Baguette

€ 9,90

LEIB & SEELE

SALAT

**MIT GURKENTAGLIATELLE,
RADIESCHEN, KIRSCHTOMATEN,
FRÜHLINGSZWIEBELN, SONNENBLU-
MENKERNEN UND FRENCH- ODER
BALSAMICO- HONIG- DRESSING
MIT HAUSGEBACKENEM BAGUETTE**

€ 8,50

Dazu wahlweise:

Lauwarmer Schafskäse

mit Tomaten-Pesto

€ 10,90

Gebratene Maispouardenbrust

mit Basilikum-Pesto

€ 14,50

Ziegenkäsebonbon mit Honig

im Yufka-Teig

€ 11,90

Quinoa-Kichererbsen Falafel

mit Mango-Chili-Pesto

€ 10,90



HAUPTSPEISEN

Veganer Focaccia-Burger

mit Quinoa-Kichererbsen-Falafel, Meeresalgen Salat,
Erdnuss-Curry Butter und dick geschnittenen Pommes

€ 14,50

Pasta Pesto

Spaghettini mit Kirschtomaten, Frühlingslauch und Pesto Ihrer Wahl

€ 11,90

Hausgemachte Bratwurst

mit Röstzwiebel-Kartoffelstampf, Gürkchen und Senf

€ 10,90

Schnitzel vom Strohschwein

mit Kartoffel-Gurken-Salat, Preiselbeeren und Zitrone

€ 16,50

Galloway Rindersteak (ca. 300g) vom Waldhof Niedernhausen

mit dick geschnittenen Pommes und Cranberry-Pesto oder Kräuterbutter
Fragen sie unseren Service nach dem Zuschnitt

€ 24,50

BEACHTEN SIE AUCH AB 18 UHR DIE ABENDEMPFEHLUNGEN AUF DER KREIDETAFEL.

DAS BROT!

...ODER WIE WÄRE ES MIT EINER
SCHEIBE DAS BROT! ALS VORSPEISE?

DESSERT

Der legendäre Schokoladenvulkan
mit Vanilleeis und Beeren € 8,30

Feines P4
hausgemachte Köstlichkeiten
Baci (sprich: Batschi), Orangenküchlein,
Marshmallow & Eislollipop € 7,20

Unsere hausgemachten...
Kuchen ab € 3,60
und Kekse ab € 2,20
täglich wechselnd



Verpassen Sie nicht unsere Events
und unseren Mittagstisch!

Aktuelles unter:

www.leibundseele-wiesbaden.de

Schreiben Sie uns:

hallo@leibundseele-wiesbaden.de

Folgen Sie uns auf...

 FACEBOOK

 INSTAGRAM

 YOUTUBE

 GOOGLE+



LIKE US ON
FACEBOOK!

HEIßGETRÄNKE

Espresso € 2,30

Doppelter Espresso €3,20

Cappuccino € 2,70

Kaffee Crema € 2,50

Milchkaffee € 3,20

Latte Macchiato € 3,40

Latino €2,50

Heiße Schokolade € 3,20

Weiß, Vollmilch oder Zartbitter

...mit Sahne €3,90

FRISCHER TEE € 3,90

Tee mit frischer Minze

Tee mit frischem Ingwer

Heiße Zitrusfrucht

DIE TEESORTEN VON KEO € 3,20

Friesentee

traditioneller Tee friesischer Art

Earl Grey

Schwarzer Tee mit Bergamotte Aroma

Darjeeling

Zart blumiger schwarzer Hochlandtee

Sanddorn Cranberry

Exotischer Früchtetee

Grüner Tee

Herb frischer Tee aus China

Rooibos Vanille

Mit echten Vanillestücken BIO

Insel der Sinne

Ayurvedischer Kräutertee mit Ingwer

UNSERE KAFFEESPEZIALITÄTEN
SIND AUF WUNSCH AUCH
KOFFEINFREI / MIT SOJAMILCH
ODER LAKTOSEFREI ERHÄLTlich.



ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

Taunus Quelle Mineralwasser naturell oder classic 0,25l / 0,75l	€ 2,30 / 5,20
Coca Cola, zero/light, Fanta, Sprite 0,2l / 0,4l	€ 3,00 / 4,30
Fever-Tree Tonic 0,2l	€ 3,60
Thomas Henry Lemon 0,2l	€ 3,60
Bionade 0,33l	€ 3,90
Säfte vom Hof Erbenheim¹ Apfel naturtrüb, Birne, Rhabarber, Quitte, Apfel-Rote Beete, Apfel-Kirsche 0,2l / 0,4l	€ 3,50 / 4,90
Saftschorle 0,2l / 0,4l	€ 3,00 / 4,50

¹ DER HOF ERBENHEIM PRODUZIERT ZU
100% REGIONALE ERZEUGNISSE UND
NATÜRLICH VON HAND.

ALKOHOLISCHE GETRÄNKE

Krombacher Pils vom Fass 0,3l / 0,5l	€ 3,00 / 4,50
Krombacher Pils alkoholfrei 0,33l	€ 3,00
Krombacher Hefe Weizen naturtrüb vom Fass 0,3l / 0,5l	€ 3,00 / 4,50
Krombacher Hefe alkoholfrei 0,5l	€ 4,50
Eulchen² Märzen 0,3l	€ 4,50
Eulchen² Weißbier 0,3l	€ 4,50
Eulchen² Dunkelbier 0,3l	€ 4,50
Emmel naturtrüber Äpfel pur, sauer, süß 0,25l / 0,5l	€ 3,00 / 4,50

² EULCHEN IST EINE JUNGE CRAFTBIER
MANUFAKTUR AUS MAINZ.



APERITIF

Cassis Traum 0,3l Secco, Cassis, Soda, Minze	€ 7,50
Peach Traum 0,3l Secco, Peach, Soda, Orange	€ 7,50
Campari Soda 0,2l	€ 6,90
Hugo 0,3l Secco, Holunderblütensirup, Limette, Minze	€ 7,50
Aperol Spritz 0,3l Secco, Aperol, Soda	€ 7,50
Vodka Gimlet 0,3l Vodka, Limejuice, Soda	€ 7,50
Gin Tonic 0,3l Wiesbadener Amato Gin mit Fever Tree Tonic	€ 8,90

SCHAUMWEIN & CHAMPAGNER

Herr Ernst Secco Weingut Ohlig Rüdesheim 0,1l / Flasche	€ 3,90 / 15,90
Sekt des Monats: Pomp Rieslingsekt Allendorf mit Champagner-Reinette Höhl 0,1l / Flasche	€ 5,50 / 25,00
Alfred Gratien weiß oder rosé 0,1l	€ 12,90
Jouet Perrier Champagner 0,1l	€ 15,90



WEIßWEIN

Riesling trocken Schlossberg Weingut Becker Ebersheim

0,2l / Flasche

€ 4,90 / 17,90

Riesling htr Spätlese Weingut Becker Ebersheim

0,2l / Flasche

€ 4,90 / 17,90

Grauer Burgunder Weingut Becker Ebersheim

0,2l / Flasche

€ 5,30 / 18,50

Weißer Burgunder Weingut Becker Ebersheim

0,2l / Flasche

€ 5,90 / 19,90

WIR WECHSELN UNSER WEINANGEBOT REGELMÄßIG, SPRECHEN SIE UNS AN!



ROTWEIN

ROTWEINE NACH TAGESANGEBOT

ROSÉ

ROSÉWEINE NACH TAGESANGEBOT

DIGESTIV

Ramazotti, Sherry, Baileys 4cl € 4,50

Eiswein 0,2l € 4,50

Weingut Stenner Mainz

Amato Gin 2cl € 4,50

Wiesbadener Gin

Freimuth Vodka 2cl € 4,50

Wiesbadener Vodka BIO

Hausgemachter Wehrter's € 3,50

Echte Likör 2cl

...und vieles mehr. Sprechen Sie uns an!