



NestTipp 51

„Vegan in Münster“

Münster zählt zu einer der lebenswertesten Städte und hat derzeit ca. 320 000 Einwohner:innen.

Die Stadt wurde im 8. Jahrhundert gegründet, als der Missionar Liudger dort ein Kloster errichtete. Dieses Kloster bildete den Kern der späteren Stadt. Aus dem lateinischen Monasteria wurde zu Deutsch Münster.

Zur Stadtgeschichte gehört auch, dass 1648 ein Teil des Westfälischen Friedens unterzeichnet wurde, der den Dreißigjährigen Krieg beendete.

Prägend für das jetzige Stadtbild sind der Dom mit seiner astronomischen Uhr und der Prinzipalmarkt, aber auch der Aasee.

Vor allem verbindet man die Stadt mit den vielen Fahrrädern und der einzigartigen Fahrradautobahn, der Promenade.

In Münster sind die Lokale eigentlich immer voll und es wird gelebt. Zentraler Mittelpunkt ist mittwochs und samstags der wunderschöne Wochenmarkt. Weniger bekannt ist der ökologische Bauernmarkt immer freitags ab 12:00 Uhr vor dem Dom, den ich ebenfalls sehr empfehlen kann.

Doch es ist nicht alles schön, denn wir haben hier das größte Affenversuchslabor Deutschlands, ehemals „Covence“, jetzt „Lapcorn“, wo an Affen Giftigkeitsprüfungen durchgeführt werden. Und nicht nur dort, auch beispielsweise an der Universität werden zahlreiche Tierversuche durchgeführt.

Ich glaube jede Stadt hat Schattenseiten.

Für Veganer:innen ist sie neben der Lebensqualität ein absoluter Traum. Eigentlich wäre ich schneller mit dem NestTipp durch, wenn ich mich auf dem Bereich konzentriere, wo vegan in Münster NICHT geht.

Lange habe ich überlegt, wie ich den NestTipp gestalte. Auch hier bilde ich nur Beispiele wie in den Bilddateien ab und lasse euch den Raum noch viel mehr zu entdecken. Ich bin auch überzeugt, dass ich nicht alle veganen Hotspots kenne. Dennoch hoffe ich, dass ich euch wieder Anregungen gebe, Dinge pflanzlich zu probieren, denn ihr habt die Wahl, die Tiere nicht.



In den bereits 50 vergangenen NestTipps habe ich schon das ein oder andere Lokal/ Geschäft genannt, das hier wieder vorkommt. So habt ihr einfach einen besseren Überblick. Ich habe mich dagegen entschieden, immer einen Link einzupflegen. Wenn euch etwas interessiert, dann googelt gerne danach und vor allem: Probiert es aus!

(Stand April 2026)

In den Tag starten

Ich liebe Kaffee schwarz, aber auch mit Hafermilch. Noch mehr liebe ich es, wenn die Baristas daraus ein Kunstwerk machen. So schmeckt der Kaffee gleich nochmal besser. In Münster haben wir die bekannten Röstereien „Röstbar“ und „Herr Hase“.

Viele kennen die „Röstbar“ aus der Stadt oder den Kaffee in den Tüten. Was vielen noch nicht so bekannt ist, ist der **„Röstbar Campus“**, quasi die Produktionsstädte. Diese befindet sich stadtauswärts in der Nähe des Tierschutzbüros. So ein schön gestalteter Innen- und Außenbereich. Es gibt in allen Röstbar-Standorten eine leckeres Spinat Ciabatta oder eine Stulle und Kuchen oder Kekse und natürlich pflanzliche Milchalternativen.

Lust auf einen Bagel? Dann seid ihr bei **„Oh Bagel“** in der Nähe vom Theater genau richtig. An erster Stelle steht für mich immer der Bagel mit Möhrenlax. „Oh Bagel“ ist der kleine Bruder der **„Beetschwester“** direkt nebenan. Die „Beetschwester“ überzeugt durch Qualität und Kreativität. Alles klar gekennzeichnet durch eine Möhre. Es gibt Porridge, aber auch herzhaftere Gerichte wie beispielsweise ein Schawarma aus Austernpilzen oder die traditionelle Herrencreme. Beide Lokale gehören zum „Großen Kiepenkerl“ direkt um die Ecke, der ebenfalls einige pflanzliche Gerichte für mittags und abends auf der Karte hat.

Ich habe es schon oft im Zusammenhang mit veganem Kuchen und Pralinen genannt: Das **„Café Magnolia“**. Auch dort findet ihr in einer Seitenstraße der Warendorfer Straße Bagels, aber auch andere Kreationen. Und das Beste: Frühstück gibt es den ganzen Tag.

Bagels gibt es auch bei **„Teilchen und Beschleuniger“** an der Wolbecker Straße oder **„Happy Monkey“** an der Hammer Straße.

Im **„Herr Sonnenschein“** nahe Kreisel könnt ihr ein leckeres Granola, Porridge oder eine Avocadostulle genießen. Zu empfehlen sind auch die Smoothies. Ein kleiner Reminder an meinen letzten NestTipp: Der Keks zum Kaffee ist leider oft nicht vegan, also empfiehlt es sich, diesen abzubestellen. Zu „Herr Sonnenschein“ gehört auch das **„Café Grisu“** am Hafen.

Wenn wir schon in Hafennähe sind, dann kommen wir mit zu meinem Lieblingslokal: **„Die Kaffeegießerei“** am Hansaring. So ein liebevoll gestaltetes Kartoffelbrot, das man sich kaum traut anzuschneiden. Die Overnight Oats sind ebenfalls total lecker.



Dort gibt es „Röstbar“-Kaffee, aber auch jeden Monat einen Gastkaffee von anderen Röstereien. Es macht Spaß, diesen zu probieren.

Wer Lust auf ein französisches Frühstück einfach nur mit Kaffee und veganen Croissants hat, ist an der Wolbecker Straße im **„Café Montmatre“** genau richtig.

Gleich nebenan sind die **„3 Schwestern“**, die eine rein pflanzliche, liebevolle Karte haben. Über süß, Brote und Pancakes ist alles nicht nur lecker, sondern auch fürs Auge.

In unmittelbarer Nähe zum „Café Montmatre“ befindet sich die Stullenschmiede. Das **„Drei:Klang“** bietet neben Grünkernaufstrich auch veganes Mett an.

Bleiben wir noch an der Wolbecker Straße. Dort befindet sich das **„ZAID“** und bietet eine klar deklarierte Karte. Wer eine Reise in den Orient machen möchte, ist dort genau richtig und probiert den Hummus!

Direkt gegenüber gibt es das **„Knut“** mit veganen Optionen und am Wochenende einen Brunch, was leider relativ selten in Münster geworden ist.

Weg von der Wolbecker Straße hin zur Innenstadt: Im **„Café Neon“** schlemmt ihr komplett pflanzlich.

Jeden 4. Sonntag im Monat, bis auf eine Sommerpause, gibt es den **„Veganen Mitbringbrunch“** im Gleis 22 ab 11:30 Uhr. Informationen findet ihr bei Insta: [veganbrunch_muenster](#).

Zwischendurch oder wenn es mal schnell gehen soll

Wenn es mal schnell und lecker gehen soll, dann geht zur Wolbecker Straße. Ab Bahnhofsnähe geht es los:

Vietnamesisches Streetfood findet man bei **„Pho Saigion Street“**.

Auch unmittelbar nebenan gibt es asiatische Bowls bei **„Umami Bowls“**, welche mit Sushi-, Mehrkornreis oder Zucchininudeln zu bekommen sind.

„Gustav Grün“ und **„Áro“** sind an der Wolbecker Straße entstanden und haben inzwischen einen weiteren Standort nahe dem Schloss. „Áro“ hat sogar inzwischen zusätzlich noch ein Lokal in der Innenstadt. Doch was gibt es da? Bowls gibt es bei beiden Lokalen, aber unterschiedliche Alternativen zu Fleisch. Im „Áro“ gibt es beispielsweise als Special Lemongrass Tofu oder vegane Fleischalternativen und bei „Gustav Grün“ veganen Kebab, veganes Schawarma oder Falafel.

Keine Bowl, aber kartoffelig wird es bei **„Knopfs Knolle“**, die auch in der Nähe vom Schloss eine zweite Filiale haben. Neben einer Ofenkartoffel oder Stampf gibt es als Special veganes Gyros, Chili con Seitan oder Bio Pulled Jackfruit. Die Frucht hatte ich euch auch in den NestTipps vorgestellt.

Sowohl bei „Gustav Grün“, „Áro“ oder „Knopfs Knolle“ habt ihr eine umfangreiche Gemüse- und Soßenauswahl.



Auch in unmittelbarer Nachbarschaft ist das **„Peperoni“**. Hier kommt alles in eine große Pfanne, was an Gemüse an dem Tag zur Verfügung steht. Dazu gibt es immer einen frisch gepressten Saft.

Noch ein kleines Stück weiter befindet sich das **„La Que“**. Dort habt ihr klar deklarierte vietnamesische Speisen von sehr herzlichen Gastgebern.

An der Wolbecker Straße oder am Aasee befinden sich **„Elben“**. Dort findet ihr Leckereien aus Syrien. Probiert es unbedingt mal aus.

Wer eher Lust auf ein Curry hat, ist bei **„Cuchara“** genau richtig. Sie sind mit zwei Standorten vertreten: Einmal in Schlossnähe, aber auch an der Hammer Straße.

An der Hammer Straße befindet sich auch **„Aries“**. Das „Aries“ ist ein asiatischer Supermarkt und nebenan ein Veggie-Supermarkt mit großer veganen Salattheke für ebenfalls eine leckere Bowl oder einen Wrap. Besonders finde ich daran, dass man auch Mini-Frühlingsrollen oder marinierten Pak-Choi zur Auswahl hat.

In Kreiselnähe befindet sich das **„Krawummel“**, ein rein veganes Restaurant. Ich liebe die Falafeln dort, aber auch die Burger. Sowohl mittags, zwischendurch als auch abends eine leckere Anlaufstelle.

Im **„Green Panda“** in Nähe der Arkaden habt ihr auch eine Möglichkeit eine Bowl zu genießen.

Unweit des Domes gibt es das **„Olea“**, wo ihr mit orientalischer Küche wie Hummus und Falafel verwöhnt werdet.

Im **„B-Side“** am Hafen findet ihr auch abwechselnd vegane Angebote.

Abends

Neben den Ketten wie **„L'Osteria“**, **„Peter Pane“**, **„Hans im Glück“**, **„60 seconds to napoli“** und **„Vapiano“** haben wir so viele Möglichkeiten.

Wer Flammkuchen mag ist im **„Le Feu“** genau richtig. Das „Le Feu“ ist mit zwei Standorten in Münster vertreten.

Ein rein veganes Lokal ist die **„Mokelbar“** in der Altstadt. Dort könnt ihr ebenfalls Flammkuchen genießen.

Direkt nebenan befindet sich das ebenfalls rein vegane Lokal **„Chay Chay“** mit asiatischer Küche.

Wer Knoblauch mag, der sollte die **„Ouzeri“** besuchen. Es handelt sich um griechische Tapas. Leider gibt es dort noch keinen veganen Zaziki oder veganes Gyros, dafür andere leckere griechische Spezialitäten klar deklariert.



Möglichkeiten eine Pizza ohne Keese zu genießen, bietet die „**Trattoria Traversa**“ oder „**481 Pizza**“ am Kreisel. Das „**LuMina**“ am Hafen hat zudem noch ein leckeres Nudelgericht auf der Karte. Das „**Il Teatrino**“ am Theater bietet sogar veganen Käseersatz an.

Veganes Sushi findet ihr bei „**Maki Maki**“ an der Hammer Straße.

„**Takumi Münster**“ bietet vegane Ramen an. Dieses befindet sich in Bahnhofsnähe. In der Innenstadt haben sie übrigens noch ein zweites Geschäft mit einem umfangreicheren veganen Angebot.

Im „**Hochstapler**“ am Hafen könnt ihr gut Burger essen und den Blick auf den Stadthafen genießen.

Was morgens geht, geht auch abends: Das „**Zaid**“ an der Wolbecker Straße.

Selbst in den der deutschen Küche ist es möglich, etwas Pflanzliches zu bekommen. Vorreiter der „**Große Kiepenkerl**“. Lange gab es nichts, doch es hat sich geändert. Auch der „**Kleine Kiepenkerl**“ und das „**Minigernaford**“ (gehören zusammen) bieten inzwischen pflanzliche Gerichte an.

MS-Günther

Aus insgesamt wie vielen Steinchen besteht der klassische von Ernő Rubik erfundene Zauberwürfel? Was hat das denn jetzt mit der MS-Günther zu tun? 2015 gewann Leon Windscheid bei „Wer wird Millionär?“ die Eine-Million-Euro-Frage. Die Antwort 26 ist übrigens korrekt. Er kaufte davon ein Party- und Veranstaltungsschiff. Den Namen erhielt das Schiff in Anlehnung an Günther Jauch, welcher auch zur Schiffstaufe in Münster war. Die „MS-Günther“ ist aus dem Stadtbild von Münster nicht mehr wegzudenken. Ob Frühstück oder Abendessen: Bei der Buchung kann man direkt im Bestellsystem „vegan“ auswählen. Daher genießt die Zeit an Bord auf dem Dortmund-Ems-Kanal.

Eiscafé

Da fallen mir sofort das „MaMa's“ am Hafen und Eiscafé „La Via“ an der Hammer Straße ein.

Spartipp

Insgesamt kann ich euch das Gutscheineheft „**City for two**“ oder „**Vegan durch Münster**“ empfehlen. So könnt ihr beim Schlemmen noch Geld sparen.

Klamotten

Jeanshosen ohne tierische Patches oder Sneaker ohne Leder findet ihr bei „**Herr Többen**“ oder „**Frau Többen**“ an der Hammer Straße. Aber auch „**Grüne Wiese**“ in Nähe der Überwasserkirche oder „**Afaun**“ in Kreiselnähe bieten dies an.



Kosmetik

Vegane und tierversuchsfreie Nagellacke findet ihr neben zahlreichen Kosmetikprodukten bei **„Curantus“** am Spieker Hof.

Wenn ihr auch regelmäßig zur Kosmetik geht, dann kann ich euch **„Naturkosmetik Susanne Radau“** an der Hammer Straße an Herz legen. Da gehe ich selbst seit Jahren hin.

Außerhalb von Münster

Sendenhorst:

Nicht in Münster, aber nur 20 km entfernt befindet sich das **„Woodways“** in Sendenhorst. Das „Woodways“ ist ein Hofladen, der zum Stöbern einlädt und wer mag, kann den Tag mit einem Stöberfrühstück starten. Das herzhafteste Brot ist genauso liebevoll angerichtet wie die Bowl aus Sojajogurt und Früchten. Ein Hingucker ist der Kaffee. Dieser wird in einer stilvollen French Press am Platz serviert. Nachmittags gibt es auch Kuchen. Die Öffnungszeiten werden laufend bei Google aktualisiert.

Rheine:

Das **„Adam's“** in Rheine ist ein moderner Dönerladen mit veganen Pizzen, Kebab und Falafeln.

Tecklenburg:

Ich liebe die Freilichtspiele in Tecklenburg. Auf dem Weg zur Freilichtbühne durch die Stadt ist der erste Stopp bei der Eisdiele **„La Fenice“**. Dort gibt es klar deklarierte Eissorten. In der letzten Saison war auch Waldmeistereis dabei. Ein Stück weiter auf dem Weg nach oben befindet sich **„Paulas Kostbar“** mit vielen leckeren veganen Optionen.