

TASHI DELEK!

HERZLICH WILLKOMMEN IM LAND DER SCHNEELÖWEN

Tibet ist das höchstgelegene Land der Erde und mit seinen 2,5 Mio. km² siebenmal so groß wie Deutschland. Obwohl Tibet den meisten Menschen heute ein Begriff ist, ist die tibetische Küche weitgehend unbekannt. Bis vor rund 60 Jahren von der Welt fast völlig abgeschlossen, ist die kulturelle und kulinarische Vielfalt Tibets erst nach der dramatischen Flucht des Dalai Lama nach Indien im Jahr 1959 bekannt geworden. Etwa 60.000 Tibeterinnen und Tibeter folgten dem Dalai Lama unmittelbar, vor allem aus Angst vor politischer oder religiöser Verfolgung oder schlicht, um ihre kulturelle Identität weiter pflegen zu können. Heute leben rund 150.000 Menschen im Exil. Ein Volk im Exil ändert sich. An seinen Essgewohnheiten hält es aber als Teil seiner Identität umso mehr fest.

Die tibetische Küche hat sich im Laufe der Jahrhunderte gemeinsam mit denen seiner Nachbarn Nepal, Indien, Bhutan und China entwickelt. Tibetische Gerichte sind vielfältig gewürzt, aber nicht zu scharf.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Auswahl unserer traditionellen Gerichte und guten Appetit!



Suppen

ཐང་

20. CHURA THANG

Tibetische Käsesuppe mit einer Einlage aus Hühnerfleisch, Kartoffelstückchen, frischen Champignons und Koriander - 7,20 €

21. MOMO THANG

Tibetische Teigtaschensuppe mit Rindfleisch-Momo, verfeinert mit Koriander - 7,20 €

25. DAL

Linsensuppe gewürzt mit Curry, verfeinert mit Lorbeerblättern und Koriander - 7,20 €

26. CHURA THANG

Tibetische Käsesuppe mit Kartoffelstückchen, frischen Champignons und Koriander - 7,20 €

28. MOMO THANG

Tibetische Teigtaschensuppe mit Gemüse-Momo, verfeinert mit Koriander - 7,20 €

31. NARIWAL KO SOUP

Kokossuppe mit frischen Champignons, Bambus, Basilikum und Koriander - 7,20 €

Vegetarische und vegane Vorspeisen

སྨྲ་ཆ་དྲ་སྨྲ་ན་ཟས་

3. MOMO TSE LANGTZO

Hausgemachte tibetische Teigtaschen mit Gemüse gefüllt, dazu Sesam-Erdnuss- und würzige Tomatensoße - 7,70 €

5. FRÜHLINGSROLLEN

Hausgemachte Reismehlteig-Rollen gefüllt mit Gemüse, dazu süßliche Soja-Soße - 7,20 €

6. HIMALAYA PAKORA

Hausgemachte Gemüsebällchen serviert mit Joghurt-Minz-Soße - 7,20 €

7. TEMPURA

Knuspriges Gemüse in Mehlteig gebacken, dazu süßliche Soja-Soße - 8,90 €

Vorspeisen

སྤྲོད་ཆེན་

9. MOMO LANGTZO

Hausgemachte tibetische Teigtaschen mit Rindfleisch gefüllt,
dazu Sesam-Erdnuss- und würzige Tomatensoße - 7,90 €

11. FRÜHLINGSROLLEN

Hausgemachte Reismehlteig-Rollen gefüllt mit Rindfleisch und Gemüse,
dazu süßliche Soja-Soße - 7,20 €

13. JYAASHYA TAPA

Marinierte Hühnerspieße serviert mit Sesam-Erdnuss-Soße - 7,90 €

15. HIMALAYA SEKUWA

Knusprig gebratenes Rindfleisch mit Zwiebeln, Chilischoten und Knoblauch - 11,40 €

Gemischte Vorspeisen

der perfekte Einstieg in die tibetische Küche

སྤྲོད་ཆེན་འགྲོ་སྤྲོད་ཆེན་

12. GEMISCHTE VORSPEISEN

Würzige Kartoffeln, Spinat mit Sesam und eingelegter Rettich,
gefolgt von Rindfleisch-Momo, Frühlingsrollen, Pakora und Hühnerspießen.
Hierzu reichen wir unsere vier hausgemachten Soßen.

Ab 2 Personen - pro Person 10,90 €

8. GEMISCHTE VEGETARISCHE VORSPEISEN

Würzige Kartoffeln, Spinat mit Sesam und eingelegter Rettich,
gefolgt von Gemüse-Momo, Pakora, Tempura und Frühlingsrollen.
Hierzu reichen wir unsere vier hausgemachten Soßen.

Ab 2 Personen - pro Person 10,90 €

Kalte Vorspeisen

གྲང་ཆེན་

52. Eingelegter Rettich nach Himalaya Art - 6,80 €  

53. Würzige Kartoffeln nach Himalaya Art - 6,80 €  

54. Frischer Spinat mit Sesam nach Himalaya Art - 6,90 € 

14. Eine Zusammenstellung unserer kalten Vorspeisen - 9,90 €  

 vegetarisch

 vegan

 enthält Laktose

 leicht scharf

 scharf

Auf Wunsch bieten wir alle Gerichte auch mild an.

Hauptgerichte

Die Hauptspeise aller Tibeter sind Momo! Bei uns genießen Sie die Teigtaschen, wie sie auch in Tibet zubereitet werden. Unsere Spezialitätenköche aus der Himalaya-Region stellen die Momo mit den verschiedenen Füllungen in aufwendiger Handarbeit für Sie her. Zu den Momo servieren wir eine kleine Portion eingelegten Rettich sowie Sesam-Erdnuss-Soße und würzige Tomatensoße.

Unser Tipp: Mischen Sie die beiden gereichten Soßen zusammen. Als Extra-Kick würzen Sie diesen Mix mit unserer hausgemachten scharfen Chili-Paste.
Sprechen Sie uns gerne an!

Gedämpfte Momo

མོག་མོག་རྒྱངས་བཅོས་

32. 

mit Gemüse und Himalaya Gewürzen gefüllt - 21,80 €

33.

mit Rindfleisch und Himalaya Gewürzen gefüllt - 21,80 €

35.

mit Hühnerfleisch und Himalaya Gewürzen gefüllt - 21,80 €

36. 

Mit Tofu, Shiitake und Gemüse gefüllt - 22,80 €

37.

Eine Zusammenstellung der verschiedenen Füllungen - 22,80 €

Gebratene Momo

སྐྱུ་སྐྱུ་མོག་མོག་

40. 

mit Gemüse und Himalaya Gewürzen gefüllt - 22,80 €

41.

mit Rindfleisch und Himalaya Gewürzen gefüllt - 22,80 €

43.

mit Hühnerfleisch und Himalaya Gewürzen gefüllt - 22,80 €

46. 

Mit Tofu, Shiitake und Gemüse gefüllt - 23,80 €

44.

Eine Zusammenstellung der verschiedenen Füllungen - 23,80 €

Vegetarische und vegane Gerichte mit Reis serviert



142. SAG DANG KAJU

Frisches Gemüse in Erdnuss-Soße mit Cashew-Nüssen,
verfeinert mit Ingwer, Knoblauch und Koriander - 16,80 €

144. SEITAN DANG TSE

Bio-Seitan in Soja-Soße mit frischem Gemüse und Shiitake-Pilzen,
verfeinert mit Ingwer, Knoblauch und Koriander - 17,30 €

145. HIMAL KO THAL

Es wird auf einem Teller separat angerichtet:
Frischer Spinat, verschiedenes Gemüse in Curry mit Himalaya Gewürzen,
Gemüsebällchen und eine kleine Linsensuppe - 18,80 €

148. TSE NARIWAL

Frisches Gemüse zubereitet in Kokosmilch, verfeinert mit
Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 16,80 €

149. TSERIL

Hausgemachte Hülsenfrüchtebällchen mit frischem Gemüse,
Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 17,30 €

1499. CHANA CURRY

Kichererbsen mit Spinat in Curry-Koko Soße, mit
Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 17,30 €

Vegane Gerichte mit Tofu



141. TOFU DANG SHAMU LINI

Gebratener Tofu in Soja-Soße mit frischem Gemüse und Shiitake-Pilzen,
Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 17,30 €

1422. TOFU BADAM

Gebratener Tofu in Erdnuss-Soße mit frischem Gemüse und Cashew-Nüssen,
verfeinert mit Ingwer, Knoblauch und Koriander - 17,80 €

143. TOFU NARIWAL

Gebratener Tofu in Kokosmilch mit frischem Gemüse,
Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 17,80 €



vegetarisch



vegan



enthält Laktose



leicht scharf



scharf

Auf Wunsch bieten wir alle Gerichte auch mild an.

Gerichte mit Rindfleisch mit Reis serviert

གྲང་ཤ་

70. LANGSHA NARIWAL

Rindfleisch zubereitet in Kokosmilch mit frischem Gemüse, Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 19,30 €

72. LANGSHA DANG TSE KHATSAPO

Rindfleisch in Soja-Soße mit Chilischoten, Basilikum und frischem Gemüse, Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 19,30 €

76. LANGSHA HIMAL KO THAL

Es wird auf einem Teller separat angerichtet:

Rindfleisch in Curry, verschiedenes Gemüse mit Himalaya Gewürzen, Gemüsebällchen, frischer Spinat und eine kleine Linsensuppe - 22,90 €

Gerichte mit Hühnerbrustfilet mit Reis serviert

ཐུ་ཤ་

80. JYASHA DANG NARIWAL

Hühnerbrustfilet in Kokosmilch mit frischem Gemüse, Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 18,90 €

82. JYASHA MENA

Hühnerbrustfilet in Curry mit frischem Gemüse, Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 18,90 €

83. JYASHA BADAM

Hühnerbrustfilet in Erdnuss-Soße mit Cashew-Nüssen und frischem Gemüse, verfeinert mit Ingwer, Knoblauch und Koriander - 18,90 €

84. JYASHA KHATSAPO

Hühnerbrustfilet in Tomaten-Paprika-Soße mit frischem Gemüse, Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 18,90 €

85. JYASHA SONAM NGAMO

Hühnerbrustfilet in Soja-Soße mit Honig und frischem Gemüse, verfeinert mit Zitronengras, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 18,90 €

86. CHICKEN CHILI

Hühnerbrustfilet nach nepalesischer Streetfood-Art - 18,90 €

Gerichte mit Ente mit Reis serviert

ཇུག་ཤིང་

134. HANGHA NARIWAL

Knusprige Ente angerichtet auf Kokosmilch mit frischem Gemüse,
verfeinert mit Ingwer und Knoblauch - 20,70 €

135. HANGHA TAPA

Knusprige Ente auf süß-saurer Soße mit Ananas, Bambusscheiben und Paprika - 20,70 €

136. HANGHA DANG TSE

Knusprige Ente serviert auf pikanter Soja-Soße mit frischem Gemüse,
Knoblauch und Ingwer - 20,70 €

138. HANGHA CHOENDEN

Knusprige Ente angerichtet auf Chili-Soße mit Paprika und Basilikum - 20,90 €

Gerichte mit Lammfleisch mit Reis serviert

ཇུག་ཤིང་

61. LUKSHA NGOPA

Lammfleisch zubereitet in Curry mit frischem Gemüse,
Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 19,90 €

62. LUKSHA NARIWAL

Lammfleisch angerichtet in Kokosmilch mit frischem Gemüse,
Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 19,90 €

63. LUKSHA HIMAL KO THAL

Es wird auf einem Teller separat angerichtet:
Lammfleisch in Curry, verschiedenes Gemüse mit Himalaya Gewürzen,
Gemüsebällchen, frischer Spinat und eine kleine Linsensuppe - 23,30 €



vegetarisch



vegan



enthält Laktose



leicht scharf



scharf

Auf Wunsch bieten wir alle Gerichte auch mild an.

Gebratene Nudelgerichte

ཐུག་པ་ཕྱེས་མ་

110. THUKPA DANG TSE 

Gebratene Nudeln mit frischem Gemüse,
verfeinert mit Ingwer, Knoblauch und Koriander - 15,50 €

111. THUKPA DANG SHA

Gebratene Nudeln mit frischem Gemüse und Hühnerfleisch,
verfeinert mit Ingwer, Knoblauch und Koriander - 15,50 €

112. THUKPA DANG ZOM

Gebratene Nudeln mit Ente, Rind- und Hühnerfleisch,
verfeinert mit Ingwer, Knoblauch und Koriander - 15,70 €

Tibetische Kindergerichte

ཐུ་གྲུ་འེ་ཁ་ལག་

170. Kunsang Teller 

Knuspriges Hühnerfleisch, gefüllte Teigtaschen mit Rindfleisch
und gebratener Reis, dazu eine Kugel Eis als Nachtisch - 10,90 €

171. Jangsem Teller  

Gemüsebällchen, mit Gemüse gefüllte Teigtaschen
und gebratener Reis, dazu eine Kugel Eis als Nachtisch - 10,90 €

172. Choezin Teller  

Gebratene Nudeln mit Gemüse, dazu eine Kugel Eis als Nachtisch - 10,90 €

173. Loki Teller  

Bratreis mit Gemüse, dazu eine Kugel Eis als Nachtisch - 10,90 €

Tibet Menü

1. Gang

Kokossuppe mit einer Einlage aus Hühnerfleisch,
frischen Champignons, Bambus und Koriander

2. Gang

Rindfleisch-Momo, Hühnerspieße, Gemüsebällchen und Frühlingsrollen
Dazu servieren wir unsere vier hausgemachten Soßen

3. Gang

Knusprige Ente auf Honig-Soja-Soße
mit frischem Gemüse, Ingwer und Knoblauch
und
Lammfleisch in Kokosmilch mit frischem Gemüse,
verfeinert mit Ingwer, Knoblauch und Koriander 

4. Gang

Wir servieren eine Kugel schwarzes Sesam-Eis
auf einem Bett aus hausgemachter Mango-Creme

Ab 2 Personen - pro Person 47,90 €

Vegetarisches Menü

1. Gang

Linsensuppe gewürzt mit Curry, verfeinert mit Lorbeerblättern

2. Gang

Würzige Kartoffeln mit eingelegtem Rettich und Spinat, gefolgt von Gemüse-Momo,
Gemüsebällchen, Tempura und Frühlingsrollen
Dazu servieren wir unsere vier hausgemachten Soßen

3. Gang

Hausgemachte Hülsenfrüchtebällchen mit frischem Gemüse,
Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander

4. Gang

Hausgemachte Mango-Creme, verfeinert mit Kokosraspeln und Pistazien

Ab 2 Personen - pro Person 42,00 €

 vegetarisch

 vegan

 enthält Laktose

 leicht scharf

 scharf

Auf Wunsch bieten wir alle Gerichte auch mild an.

Desserts

མིང་རྩ་ནས་

SESAM-EIS 

2 Kugeln schwarzes Sesam-Eis - 6,90 €

MANGO-SORBET 

2 Kugeln Mango-Sorbet - 6,90 €

MOLKEBÄLLCHEN Kokos 

Süße hausgemachte Molkebällchen serviert auf einem Bett aus Kokos-Creme, verfeinert mit Cashew-Nüssen und Pistazien - 8,40 €

MOLKEBÄLLCHEN Mango 

Süße hausgemachte Molkebällchen serviert auf einem Bett aus Mango-Creme, verfeinert mit Cashew-Nüssen und Pistazien - 8,40 €

MANGO-CREME 

Hausgemachte Creme aus Mango, verfeinert mit Kokosraspeln und Pistazien - 7,40 €

SESAM-EIS AUF MANGO-CREME 

Unsere Empfehlung: Wir servieren eine Kugel schwarzes Sesam-Eis auf einem Bett aus Mango-Creme - 8,40 €

 Vegetarisch

 Vegan

 enthält Laktose

 leicht scharf

 scharf

Auf Wunsch bieten wir alle Gerichte auch mild an.