

TASHI DELEK

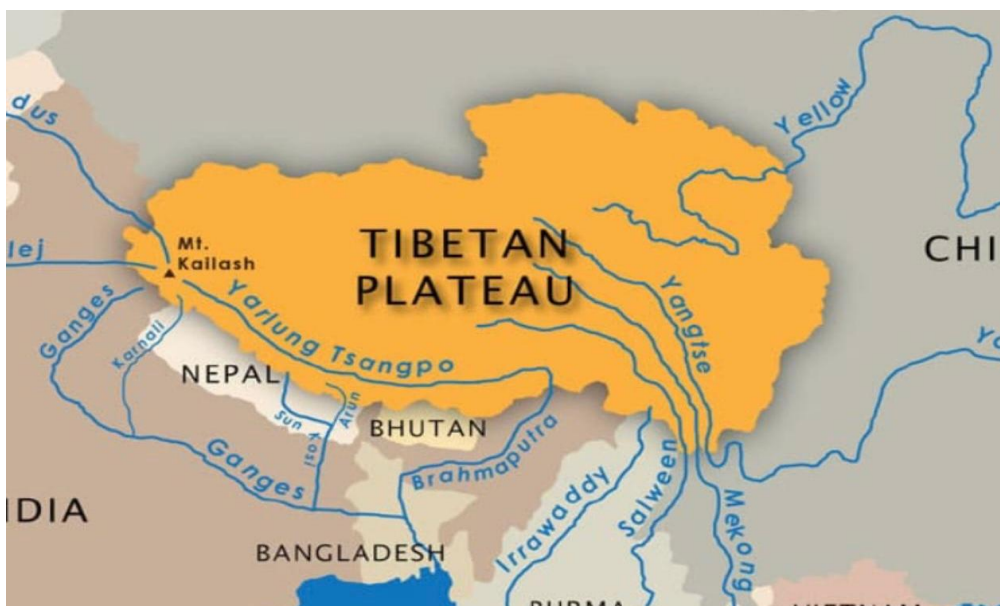
HERZLICH WILLKOMMEN IM LAND DER SCHNEELÖWEN

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!

TIBET - SÜLLDORF



Suppen

20. CHURA THANG

Tibetische Käsesuppe mit einer Einlage aus Hühnerfleisch, Kartoffelstückchen, frischen Champignons und Koriander - 8,00 €

21. MOMO THANG

Tibetische Teigtaschensuppe mit Rindfleisch-Momo, verfeinert mit Koriander - 8,00 €

23. NARIWAL KO SOUP PIRO JYASHA

Kokossuppe mit einer Einlage aus Hühnerfleisch, frischen Champignons, Bambus und Koriander - 8,00 €

24. NARIWAL KO SOUP JYASHA

Kokossuppe mit einer Einlage aus Hühnerfleisch, frischen Champignons, Bambus, Basilikum und Koriander - 8,00 €

Vegetarische und vegane Suppen



25. DAL

Linsensuppe gewürzt mit Curry, verfeinert mit Lorbeerblättern und Koriander - 8,00 €

26. CHURA THANG

Tibetische Käsesuppe mit Kartoffelstückchen, frischen Champignons und Koriander - 8,00 €



28. MOMO THANG

Tibetische Teigtaschensuppe mit Gemüse-Momo, verfeinert mit Koriander - 8,00 €



30. NARIWAL KO SOUP PIRO

Kokossuppe mit frischen Champignons, Bambus und Koriander - 8,00 €



31. NARIWAL KO SOUP

Kokossuppe mit frischen Champignons, Bambus, Basilikum und Koriander - 8,00 €

Vorspeisen

ཕྱི་ཁྱེ་ལོ་ལོ་

9. MOMO LANGTZO

Hausgemachte tibetische Teigtaschen mit Rindfleisch gefüllt,
dazu Sesam-Erdnuss- und würzige Tomatensoße - 8,00 €

11. FRÜHLINGSROLLEN

Hausgemachte Reismehlteig-Rollen gefüllt mit Rindfleisch und Gemüse,
dazu süßliche Soja-Soße - 8,00 €

13. JYAASHYA TAPA

Marinierte Hühnerspieße serviert mit Sesam-Erdnuss-Soße - 8,00 €

Vegetarische und vegane Vorspeisen

ཕྱི་ཁྱེ་ལོ་ལོ་



3. MOMO TSE LANGTZO

Hausgemachte tibetische Teigtaschen mit Gemüse gefüllt,
dazu Sesam-Erdnuss- und würzige Tomatensoße - 8,00 €



5. FRÜHLINGSROLLEN

Hausgemachte Reismehlteig-Rollen gefüllt mit Gemüse,
dazu süßliche Soja-Soße - 8,00 €



6. HIMALAYA PAKORA

Hausgemachte Gemüsebällchen serviert mit Joghurt-Minz-Soße - 8,0 €



7. TEMPURA

Knuspriges Gemüse in Mehlteig gebacken, dazu süßliche Soja-Soße - 8,00 €

Salate

ཕྱི་ཁྱེ་ལོ་ལོ་

Bunter Salat gewürzt mit Sesam und Ingwer,
verfeinert mit leicht scharfem Dressing.



51. Vegan - 10,00 €

55. Mit Hühnerfleisch - 12,00 €



58. FENCHELSALAT

Frischer würziger Fenchelsalat "Asian Fusion Style" - 8,00€

59. ROTE BETE SALAT

Frischer Rote Bete Salat mit Krauter Dressing - 8,00€

65. GLASNUDELSALAT

Nach "Himalaya Art" - 8,00€



vegetarisch



vegan



enthält Laktose



leicht scharf



scharf

Auf Wunsch bieten wir alle Gerichte auch mild an.

Gemischte Vorspeisen

ཕྱིན་ལྗོ་ཕྱིན་ཟས་

Als Einstieg in die tibetische Küche empfehlen wir:

12. GEMISCHTE VORSPEISEN

Würzige Kartoffeln nach Himalaya Art, Spinat mit Sesam und eingelegter Rettich, gefolgt von Rindfleisch-Momo, Frühlingsrollen, Pakora und Hühnerspießen. Abgerundet wird der Vorspeisen-Mix von unseren vier hausgemachten Soßen: Soja-, Sesam-Erdnuss-, Joghurt-Minz- und würzige Tomatensoße.
Ab 2 Personen - pro Person 12,00 €



8. GEMISCHTE VEGETARISCHE VORSPEISEN

Würzige Kartoffeln nach Himalaya Art, Spinat mit Sesam und eingelegter Rettich, gefolgt von Gemüse-Momo, Pakora, Tempura und Frühlingsrollen. Abgerundet wird der Vorspeisen-Mix von unseren vier hausgemachten Soßen: Soja-, Sesam-Erdnuss-, Joghurt-Minz- und würzige Tomatensoße.
Ab 2 Personen - pro Person 12,00 €

500. Edamame - 6,00€

501. Garnele Tempura - 12,00€

Kalte Vorspeisen

གཏང་ཆུ་

52. SOEN LABU  

Eingelegter Rettich nach Himalaya Art - 7,00 €

53. SCHOKOH KHATSAPO  

Würzige Kartoffeln nach Himalaya Art - 7,00 €

54. PALLUNG 

Frischer Spinat mit Sesam nach Himalaya Art - 7,00 €

14. KALTE GEMISCHTE VORSPEISE  

Eine Zusammenstellung unserer kalten Vorspeisen - 12,00 €

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 Soßen zusammen. Als Extra-Kick würzen Sie diesen Mix mit unserer hausgemachten scharfen Chili-Paste.
Sprechen Sie uns gerne an!

Gedämpfte Momo

མྱེ་མྱེ་རྒྱུ་པ་བཟླ་སྟེ་



32.

mit Gemüse und Himalaya Gewürzen gefüllt - 19,50 €

33.

mit Rindfleisch und Himalaya Gewürzen gefüllt - 19,50 €

34.

mit Lammfleisch und Himalaya Gewürzen gefüllt - 19,50 €

35.

mit Hühnerfleisch und Himalaya Gewürzen gefüllt - 19,50 €

Gebratene Momo

སྦྱ་སྦྱ་མྱེ་མྱེ་



40.

mit Gemüse und Himalaya Gewürzen gefüllt - 20,50 €

41.

mit Rindfleisch und Himalaya Gewürzen gefüllt - 20,50 €

42.

mit Lammfleisch und Himalaya Gewürzen gefüllt - 20,50 €

43.

mit Hühnerfleisch und Himalaya Gewürzen gefüllt - 20,50 €



vegetarisch



vegan



enthält Laktose



leicht scharf



scharf

Auf Wunsch bieten wir alle Gerichte auch mild an.

mit Reis serviert **Vegetarische und vegane Gerichte**



 142. SAG DANG KAJU

Frisches Gemüse in Erdnuss-Soße mit Cashew-Nüssen,
verfeinert mit Ingwer, Knoblauch und Koriander - 17,00 €

 144. SEITAN DANG TSE

Bio-Seitan in Soja-Soße mit frischem Gemüse und Shiitake-Pilzen,
verfeinert mit Ingwer, Knoblauch und Koriander - 18,00 €

 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 - 19,00 €

 146. TSE NGOPA

Frisches Gemüse verfeinert mit Himalaya Gewürzen,
Ingwer, Knoblauch und Koriander - 17,00 €

 147. TSE KHATSAPO

Frisches Gemüse in Soja-Soße mit Chilischoten und Basilikum,
verfeinert mit Ingwer und Koriander - 17,00 €

 148. TSE NARIWAL

Frisches Gemüse zubereitet in Kokosmilch, verfeinert mit
Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 17,00 €

 149. TSERIL

Hausgemachte Hülsenfrüchtebällchen mit frischem Gemüse,
Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 17,00 €

mit Reis serviert **Vegane Gerichte mit Tofu**



 141. TOFU DANG SHAMU LINI

Gebratener Tofu in Soja-Soße mit frischem Gemüse und Pilzen,
Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 17,00 €

 143. TOFU NARIWAL

Gebratener Tofu in Kokosmilch mit frischem Gemüse,
Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 17,00 €

Gerichte mit Rindfleisch mit Reis serviert

ལྷ་ཤ་ལྷ་



70. LANGSHA NARIWAL

Rindfleisch zubereitet in Kokosmilch mit frischem Gemüse, Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 19,00 €



72. LANGSHA DANG TSE KHATSAPO

Rindfleisch in Soja-Soße mit Chilischoten, Basilikum und frischem Gemüse, Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 19,00 €



73. LANGSHA KHATSAPO

Rindfleisch in Tomaten-Paprika-Soße mit frischem Gemüse, Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 19,00 €



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 - 22,00 €

mit Reis serviert Gerichte mit Hühnerbrustfilet

ལྷ་ཤ་ལྷ་



80. JYASHA DANG NARIWAL

Hühnerbrustfilet in Kokosmilch mit frischem Gemüse, Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 18,00 €

81. JYASHA DANG TSE

Hühnerbrustfilet in Soja-Soße mit frischem Gemüse, Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 18,00 €



83. JYASHA BADAM

Hühnerbrustfilet in Erdnuss-Soße mit Cashew-Nüssen und frischem Gemüse, verfeinert mit Ingwer, Knoblauch und Koriander - 18,00 €



84. JYASHA MENA

Hühnerbrustfilet in Curry mit frischem Gemüse, Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 18,00 €

85. JYASHA SONAM NGAMO

Hühnerbrustfilet in Honig-Soja-Soße mit frischem Gemüse, verfeinert mit Zitronengras, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 18,00 €



vegetarisch



vegan



enthält Laktose



leicht scharf



scharf

Auf Wunsch bieten wir alle Gerichte auch mild an.

mit Reis serviert **Gerichte mit Ente**

ངང་ཤ་

 134. HANGHA NARIWAL

Knusprige Ente angerichtet auf Kokosmilch mit frischem Gemüse,
verfeinert mit Ingwer und Knoblauch - 21,00 €

135. HANGHA TAPA

Knusprige Ente auf süß-saurer Soße mit Ananas, Bambusscheiben und Paprika - 21,00 €

136. HANGHA DANG TSE

Knusprige Ente serviert auf pikanter Soja-Soße mit frischem Gemüse,
Knoblauch und Ingwer - 21,00 €

 138. HANGHA CHOENDEN

Knusprige Ente angerichtet auf Chili-Soße mit Paprika und Basilikum - 21,00 €

mit Reis serviert **Gerichte mit Lammfleisch**

ལུག་ཤ་

``Mit besten neuseeländischen Lammfleisch``

 61. LUKSHA NGOPA

Lammfleisch zubereitet in Curry mit frischem Gemüse,
Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 20,50 €

 62. LUKSHA NARIWAL

Lammfleisch angerichtet in Kokosmilch mit frischem Gemüse,
Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 20,50 €

mit Reis serviert **Gerichte mit Fisch** ཉེ་ཤ་

 92. NYA NA ZOM

Lachs in Sashimi-Qualität, Garnelen und Rotbarschfilet gebraten in Reiswein, ser-
viert mit Spinat, verfeinert mit Ingwer, Knoblauch und Koriander - 24,50 €

 94. MACHA RA NARIWAL

Rotbarschfilet in Kokosmilch mit frischem Gemüse,
verfeinert mit Ingwer, Knoblauch und Koriander - 21,00 €

 95. SHRIMPS RA NARIWAL

Garnelen serviert in Kokosmilch mit frischem Gemüse,
Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 21,00 €

96. LACHS TERIYAKI

Lachs in Sashimi-Qualität, in Teriyaki-Sauce gebraten, mit gewoktem frischem Spinat
und geröstetem Sesam-Topping - 24,50€

Gebratene Nudelgerichte

ཐུག་པ་ལྷོས་མ་

110. THUKPA DANG TSE

Gebratene hausgemachte Nudeln mit frischem Gemüse,
verfeinert mit Ingwer, Knoblauch und Koriander - 16,00 €

111. THUKPA DANG SHA

Gebratene hausgemachte Nudeln mit frischem Gemüse und Hühnerfleisch,
verfeinert mit Ingwer, Knoblauch und Koriander - 17,00 €

112. THUKPA DANG ZOM

Gebratene hausgemachte Nudeln mit Ente, Rind- und Hühnerfleisch,
verfeinert mit Ingwer, Knoblauch und Koriander - 17,00 €

113. THUKPA KA ZAPO

Gebratene hausgemachte Nudeln mit Rindfleisch und frischem Gemüse,
verfeinert mit Chili, Ingwer, Knoblauch und Koriander - 17,00 €

Nudelsuppen

ཐུག་པ་

123. THIN THUK

Tibetische Suppe mit hausgemachter Teigeinlage,
Rindfleisch und frischem Gemüse, verfeinert mit Koriander - 17,00 €

120. THUKPA DANG TSE

Suppe mit hausgemachten Nudeln, Tofu und frischem Gemüse,
verfeinert mit Koriander - 17,00 €

121. THUKPA DANG LANGSHA

Suppe mit hausgemachten Nudeln und gebratenem Rindfleisch,
verfeinert mit Koriander - 17,00 €

124. MOMO THANG

Tibetische Teigtaschensuppe mit frischem Gemüse
und einer Einlage aus hausgemachten Rindfleisch-Momo - 17,00 €

 vegetarisch

 vegan

 enthält Laktose

 leicht scharf

 scharf

Auf Wunsch bieten wir alle Gerichte auch mild an.

Tibetische Kindergerichte (- bis 12-Jahre)

ཕ་གཤེན་ཁ་ལག་

170. Kunsang Teller

Knuspriges Hühnerfleisch, gefüllte Teigtaschen mit Rindfleisch und gebratener Reis, dazu eine Kugel Eis als Nachtisch - 12,00 €

171. Jangsem Teller

Gemüsebällchen, mit Gemüse gefüllte Teigtaschen und gebratener Reis, dazu eine Kugel Eis als Nachtisch - 12,00 €

172. Potala Teller

Gebratene Nudeln mit Gemüse, dazu eine Kugel Eis als Nachtisch - 10,00 €

173. Norbulingka Teller

Bratreis mit Gemüse, dazu eine Kugel Eis als Nachtisch - 10,00 €

Menüs

Tibet Menü 1

1. Gang

Tibetische Käsesuppe mit einer Einlage aus Hühnerfleisch, Kartoffelstückchen, frischen Champignons und Koriander

2. Gang

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

3. Gang

Hühnerbrustfilet in Kokosmilch mit frischem Gemüse, verfeinert mit Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander und
Rindfleisch in Soja-Soße mit Chilischoten, Basilikum und frischem Gemüse, verfeinert mit Himalaya Gewürzen, Ingwer, Knoblauch und Koriander

4. Gang

Hausgemachtes Molkebällchen auf Kokos-Creme, verfeinert mit Cashew-Nüssen und Pistazien

Ab 2 Personen - Pro Person 45,00 €

Tibet Menü 2

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 49,00 €

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

Frisches Gemüse gebraten mit Hülsenfrüchtebällchen,
verfeinert mit Ingwer, Knoblauch und Koriander

4. Gang

Hausgemachte Mango-Creme, verfeinert mit Kokosraspeln und Pistazien

Ab 2 Personen - pro Person 40,00 €

 vegetarisch

 vegan

 enthält Laktose

 leicht scharf

 scharf

Auf Wunsch bieten wir alle Gerichte auch mild an.

Desserts

མཇུག་ཅིང་པ་

SESAM-EIS 

2 Kugeln schwarzes Sesam-Eis - 6,50 €

MANGO-SORBET 

2 Kugeln Mango-Sorbet - 6,50 €

KOKOS-EIS 

2 Kugeln Kokos-Eis - 6,50 €

MANGO-CREME 

Hausgemachte Creme aus Mango,
verfeinert mit Kokosraspeln und Pistazien - 7,50 €

CHIA-QUINOA 

Chia- und Quinoa-Samen in süßer Kokosmilch,
verfeinert mit Cashew-Nüssen - 7,50 €

MOLKEBÄLLCHEN 

Süße Molkebällchen serviert auf einem Bett
aus Kokos-Creme, verfeinert mit Cashew-Nüssen und Pistazien - 8,50 €

SESAM-EIS AUF MANGO-CREME 

Unsere Empfehlung: Wir servieren eine Kugel schwarzes Sesam-Eis
auf einem Bett aus Mango-Creme - 8,50 €

Liebe Gäste,
der Gesetzgeber verpflichtet uns Zusatzstoffe in Getränke zu kennzeichnen:

- F) Farbstoffe
- C) Konservierungstoffe
- 3) Mit Antioxidationsmitteln
- 4) Eier
- 7) mit Phosphat
- 8) mit Milcheiweiß
- K) Koffeinhaltig
- 10) Chininhaltig
- 11) mit Süßungsmitteln
- 12) enthält eine Phenylalaninquelle
- 14) Taurin



Sülldorfer Landstraße 230
22589 Hamburg