

# TIBETISCHE SPEZIALITÄTEN

**Momos** sind ein traditionelles tibetisches Festtagsmahl aus hausgemachten, gefüllten Teigtäschchen, die über Wasserdampf gekocht werden  
Alle unsere Teige sind hausgemacht (2/3 Vollkorn, 1/3 Weizenweißmehl).  
Speisen, die mit „sehr scharf!“ bezeichnet sind, können auch milder bestellt werden.  
Wenn Sie dies nicht ausdrücklich wünschen, wird die Speise so scharf wie im Herkunftsland serviert - auf Ihre Verantwortung!

## VORSPEISEN

- appetizers -

<b>V 1.</b>	<b>MOMO MIX (nicht vegetarisch) A</b>	6,90
	3 verschiedene gefüllte Teigtäschchen	
	- Rindfleisch, Kartoffel, Gemüse	
	<i>3 different pastry bags (beef, potato, vegetables)</i>	
<b>V 1a.</b>	<b>MOMO MIX (vegetarisch oder vegan) A (V)</b>	6,90
	3 verschiedene gefüllte Teigtäschchen	
	- Kartoffel, Gemüse, mit oder ohne Käse	
	<i>3 different pastry bags (potato, vegetables, with or without cheese)</i>	
<b>V 2.</b>	<b>SHA PALE</b>	4,40
	1 gebackenes Roggenteigbrötchen A	
	mit Rindfleisch-Kräuter-Füllung	
	<i>1 baked rye -pastry bag with beef-herbs-filling</i>	
<b>V 2a.</b>	<b>TSE PALE</b>	4,40
	1 gebackenes Roggenteigbrötchen A.F (V)	
	mit Gemüse-Tofu-Füllung	
	<i>1 baked rye-pastry bag with vegetable filling</i>	
<b>V 3.</b>	<b>TSAMPA</b> geröstetes Gerstenmehl mit Butter und Käse A	5,90
	<i>roasted barley flour with butter and cheese</i>	
<b>V 4.</b>	<b>VORSPEISENPLATTE (nicht vegetarisch) A.F.L</b>	13,90
	3 Momos (eines mit Rindfleisch), 1 Sha Pale, Tsampa, Gemüse	
	<i>mixed appetizer - non vegetarian</i>	
<b>V 4a.</b>	<b>VORSPEISENPLATTE (vegetarisch oder vegan) A.F.G.L (V)</b>	13,90
	3 Momos (alle ohne Fleisch), 1 Tse Pale, Tsampa, Gemüse	
	<i>mixed appetizer – vegetarian</i>	

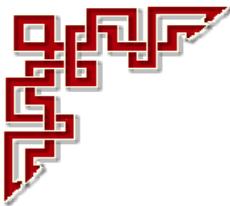
(V) - vegane Gerichte  
vegan dishes



## SUPPEN

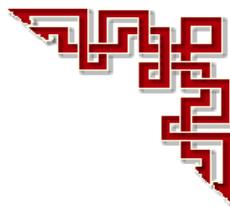
sind in Tibet Hauptspeisen und hierzulande mit Eintöpfen vergleichbar  
*soups are considered main dishes in Tibet & comparable with stews*

		<i>klein</i>	<i>groß</i>
<b>S 1.</b>	<b>THEN THUK A.G.F (V)</b>		
	Rezept aus Amdo/Osttibet (Geburtsort S.H. d. Dalai Lama) mit frischem Gemüse und hausgemachten Teigwaren		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vegetarisch (mit oder ohne Käse)</li> <li>• mit Rindfleisch</li> </ul>	4,90 5,90	10,90 11,90
	<i>with fresh vegetable and home made pastry</i> <i>veg or with beef</i>		
<b>S 2.</b>	<b>PHA THUK A.G.F (V)</b>		
	Rezept meiner Mutter aus Shigatse/Zentraltibet, mit frischem Gemüse und hausgemachten Teigmuscheln		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vegetarisch (mit oder ohne Käse)</li> <li>• mit Rindfleisch</li> </ul>	5,90 6,90	11,90 12,90
	<i>with fresh vegetable and home made pastry shells</i> <i>veg or with beef</i>		
<b>S 3.</b>	<b>THUKPA A.C.F (V)</b>		
	Nudelsuppe aus Zentraltibet, mit frischem Gemüse und Hartweizennudeln		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vegetarisch (mit oder ohne Käse)</li> <li>• mit Rindfleisch</li> </ul>	4,90 5,90	10,90 11,90
	<i>noodle soup with fresh vegetables</i> <i>veg or with beef</i>		
<b>S 4.</b>	<b>SONGTSEN SOUP A (V)</b>		
	Suppe mit geröstetem Gerstenmehl und Kräutern <i>roasted barley flour soup with herbs</i>	4,90	9,90
<b>S 5.</b>	<b>SHA ZI ZI MOMO A.F</b>		
	Suppe mit Rindfleisch-Teigtäschchen <i>soup with beef-pastry bags</i>	-----	11,90
<b>S 6.</b>	<b>CHURE ZI ZI MOMO A.G.F</b>		
	Suppe mit Käse-Spinat-Teigtäschchen <i>soup with cheese-spinach-pastry bags</i>	5,90	11,90
<b>S 7.</b>	<b>PHING SUPPE (V)</b>		
	Glasnudelsuppe <i>glass noodle soup</i>	4,90	10,50
<b>S 8.</b>	<b>KRÄUTERBOUILLON F (V)</b>		
	<i>fresh herbs bouillon</i>	3,90	7,90



# TIBETISCHE HAUPTSPEISEN

-main dishes-



<b>T 1.</b>	<b>SHA MOMO groß A.</b>	16,90
	7 Teigtäschchen mit Rindfleisch-Kräuter-Füllung, dazu Grüner Salat <i>7 pastry bags with beef-herbs -filling, with green salad</i>	
<b>T 1a.</b>	<b>TSE MOMO groß A.F (V)</b>	15,90
	7 Teigtäschchen mit Gemüse-Füllung, dazu Grüner Salat <i>7 pastry bags with vegetable-filling, with green salad</i>	
<b>T 2.</b>	<b>CHURE MOMO groß A.G</b>	16,90
	7 Teigtäschchen mit Käse-Füllung, dazu Grüner Salat <i>7 pastry bags with cheese-filling, with green salad</i>	
<b>T 3.</b>	<b>SCHOGO MOMO groß A (V)</b>	15,90
	7 Teigtäschchen mit Kartoffel-Kräuter-Füllung, dazu Grüner Salat <i>7 pastry bags with potato-herbs-filling, with green salad</i>	
<b>T 4.</b>	<b>MOMO MIX groß (nicht vegetarisch) A.F.G.L</b>	18,50
	2 Fleisch-, 2 Käse-, 2 Kartoffel-, 2 Gemüse-Momos,dazu Grüner Salat <i>2 beef-, 2 cheese-, 2 potato-, 2 vegetable momos, with green salad</i>	
<b>T 5.</b>	<b>MOMO MIX groß (vegetarisch oder vegan) A.F.G.L (V)</b>	17,50
	3 Käse-, 3 Gemüse-, 2 Kartoffel-Momos, dazu Grüner Salat <i>3 cheese-, 3 vegetable-, 2 potato momos, with green salad</i>	
<b>T5a.</b>	<b>SHA UND CHURE MOMO A.G</b>	
	4 Rindfleisch -, 4 Käse , dazu Grüner Salat <i>4 beef momos &amp; 4 cheese momos, with green salad</i>	20,50

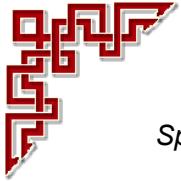
Wenn Sie Ihre Momo-Platte selbst zusammenstellen wollen

Momo mit Gemüse- oder Kartoffel-Kräuter-Füllung	pro Stück	2,50
Momo mit Käse- oder Rindfleisch-Kräuter-Füllung	pro Stück	2,90

<b>T 6.</b>	<b>SHA PHALE A.F</b>	13,90
	3 gebackene Roggenbrötchen mit Rindfleisch-Kräuter-Füllung, dazu Grüner Salat <i>3 baked rye-pastry bags with beef-herbs-filling, with green salad</i>	
<b>T 7.</b>	<b>TSE PHALE A. (V)</b>	12,90
	3 gebackene Roggenteigbrötchen mit Gemüse-Tofu-Füllung, dazu Grüner Salat <i>3 baked rye-pastry bags with vegetable-filling, with green salad</i>	

*Tingmo*, der tibetische Dampfknödel, wird abends für Sie frisch zubereitet!  
Mittags servieren wir als Beilage *Basmatreis* oder *Chapati*





Speisen, die mit „sehr scharf!“ bezeichnet sind, können auch **milder** bestellt werden.

Wenn Sie dies nicht ausdrücklich wünschen, wird die Speise so scharf wie im Herkunftsland serviert - auf Ihre Verantwortung!

### T 8. SULTRUM KATSA mit TINGMO A.F - sehr scharf\*/hot spicy\*

Frischer Paprika und Gemüse, dazu tibetischer Dampfknödel

- mit Gemüse (V) 14,90
- mit Rind- oder Hühnerfleisch 16,90

*fresh paprika vegetables or beef or chicken with home-made tibetan steam-dumpling*

### T 9. PHETSE F

Gebratener Blätterkohl, dazu Himalaya Basmatireis

- mit Rindfleisch 14,90

*fried asian cabbage stew (w. beef optional) & himalayan basmati rice*

### T 10. PHINGTSE F (V)

Glasnudeln-Eintopf mit Gemüse, dazu hausgemachter Dampfknödel

- mit Rindfleisch 14,90

*glass noodles stew (w. beef optional) & home-made tibetan steam dumpling*

### T 12. MOMOS GEBRATEN A.L

- 7 Momos mit Rindfleisch-Kräuter-Füllung, dazu Grüner Salat 18,90
- 7 Momos mit Kartoffel-Kräuter-Füllung, dazu Grüner Salat (V) 17,90

*7 fried pastry bags w. beef or potato & green salad*

### T 12a. MOMO MIX klein (vegetarisch, vegan oder nicht vegetarisch) A.F.G

10,90

4 verschiedene Momos, dazu Grüner Salat (V)

*4 pastry bags w. different fillings & green salad (vegan, veg or non veg)*

### T 13. THUKPA NGYOE-GYO A.C.F

gebratene Hartweizennudeln

- mit Gemüse (V) 13,90
- mit Hühnerfleisch oder Rindfleisch 15,90

*roasted durum wheat noodles w. vegetables or beef or chicken*

### T 14. TIBET MIX (vegetarisch, vegan oder nicht vegetarisch) A.F.G.L. (V)

22,50

3-gängiges Menü mit verschiedenen tibetischen Spezialitäten:

23,50

Kräuterbouillon; kleiner gemischter Salat;

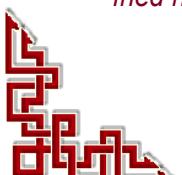
Hauptspeise: 5 **Momos** mit verschiedenen Füllungen (nicht vegetarisch):

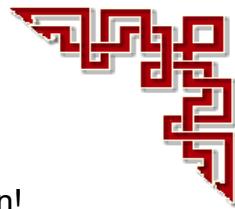
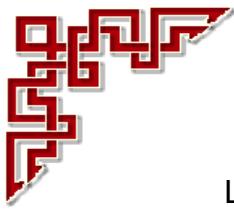
davon 2 Momos mit Rindfleisch); 1 **Tse Phale** (Sha Phale) & frischem **Gemüse**  
*herbal soup, mixed salad, main dish w. 5 different Momos, 1 Sha Phale or Tse Phale, vegetables*

### T 15. DE NGYOE-GYO (Gebratene Reis) F

- mit Gemüse (V) 13,90
- mit Hühnerfleisch oder Rindfleisch 15,90

*fried rice w. vegetables or chicken or beef*





# CURRY FESTIVAL

Leicht und bekömmlich, eine andere Art, Curry zu genießen!

Alle unsere Currys werden frisch mit *Kokosnussmilch* und *hausgemachtem Yoghurt* zubereitet. Wir benützen *Kräuter* und *Gewürze* bester Qualität.

Sie haben auch hier die Möglichkeit, individuelle Wünsche einzubringen.

*All our curries are freshly prepared with coconut milk and home-made yoghurt.  
We use herbs and spices of best quality*

## 1. HAUPTZUTAT

Alle Currygerichte werden mit frischem Gemüse zubereitet

*all our curries are prepared with fresh vegetables*

1.	<b>KARTOFFEL</b> <i>potato</i>	G.N	13,90
2.	<b>GEMÜSE</b> <i>vegetable</i>	G.N	14,90
3.	<b>NUSS</b> <i>nut</i>	H.G.N	14,90
4.	<b>TOFU</b> <i>tofu</i>	F.G.N	14,90
5.	<b>FISCH</b> <i>fish</i>	D.G.N	15,90
6.	<b>PUTENFLEISCH</b> <i>turkey</i>	G.N	15,90
7.	<b>HÜHNERFLEISCH</b> <i>chicken</i>	G.N	15,90
8.	<b>RINDFLEISCH</b> <i>beef</i>	G.N	16,90
9.	<b>GARNELEN</b> <i>shrimps</i>	B.G.N	17,90

## 2. GEWÜRZMISCHUNG

*mixture of spices*

**THAILÄNDISCH:** grüner Curry, mit frischem Koriander  
*green curry, w. fresh coriander*

**INDISCH:** klassisch mit Madras-Curry und Curryblättern  
*classical madras-curry*

**INDONESISCH:** roter Curry, mit frischen Früchten und Kokosflocken  
*red curry, w. fresh fruits and coconut flakes*

## 3. SCHÄRFEGRAD

*level of hotness*

+

+++

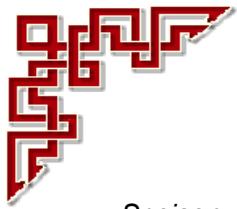
**MILD**  
**SCHARF**

## 4. BEILAGE

*side dish*

- **BASMATI REIS** oder
- **CHAPATTI** (hausgemachtes Fladenbrot aus Vollkorn-Germteig) A





## INTERNATIONALE SPEZIALITÄTEN

Speisen, die mit „**sehr scharf!**“ bezeichnet sind, können auch **milder** bestellt werden.

Wenn Sie dies nicht ausdrücklich wünschen, wird die Speise so scharf wie im Herkunftsland serviert - auf Ihre Verantwortung!

<b>IN 1. DAL (Indien) <span style="color: green;">V</span></b>	<b>13,90</b>
Linsengericht, dazu Himalaya Basmatireis <i>lentil dish with basmati rice</i>	
<b>IN 2. EMA DATSHI (Bhutan) G - sehr scharf*/hot spicy*</b>	<b>14,90</b>
Eintopf mit Kartoffel, Käse, Tomaten, „Erma“ (bhutanesischer Pfeffer), Chili, dazu Basmatireis <i>Bhutanese potato stew w. cheese, tomato, „erma“ (bhutanese pepper), chilly with basmati rice</i>	

## BEILAGEN

- side dishes -

<b>B 1. CHAPATI A</b> - hausgemachtes Fladenbrot aus Vollkorn-Germteig <span style="color: green;">(V)</span>	3,90
<i>home made flatbread made of whole grain yeast dough</i>	

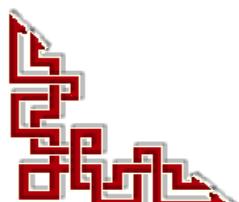
  

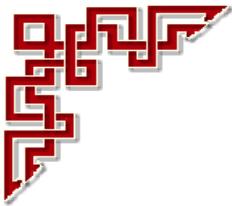
<b>B 2. HIMALAYA BASMATIREIS</b> <i>himalayan basmati rice</i> <span style="color: green;">(V)</span>	3,90
---	------

*Guten Appetit!*

ବ୍ୟାପାରିଶ୍ରମୀ

*Schela Ngyenpo Nang*





## ***SALATE***

*salads*

<b>G 1.</b>	<b>SOEN LABU</b>	<b>A</b> Sauer eingelegter tibetischer Wurzelgemüsesalat.	<b>(V)</b>	6,50
		Empfehlung: mit Chapati <i>sour root vegetable pickles</i>		
<b>G 2.</b>	<b>PHING SALAT</b>	<b>F</b> Glasnudeln/ <i>glass noodles</i>	<b>(V)</b>	6,50
<b>G 3.</b>	<b>ROTER SALATTELLER</b>		<b>(V)</b>	6,90
		BIO Rote Rüben, Karotten & Tomaten mit pikantem Kürbiskernöl-Dressing <i>bio red beet, carrot &amp; tomato w. piquant pumpkin-seed-oil dressing</i>		
<b>G 4.</b>	<b>KLEINER GEMISCHTER SALAT</b>	<b>M</b> <i>small mixed salad</i>	<b>(V)</b>	6,50
<b>G 5.</b>	<b>GROßER GEMISCHTER SALATTELLER</b>	(vegetarisch) <b>A.G.M</b>		9,90
		mit Hüttenkäse, dazu Chapatti <i>large mixed salad w. cottage cheese &amp; chapati (veg)</i>		
<b>G 6.</b>	<b>GROßER GEMISCHTER SALATTELLER</b>	(nicht vegetarisch) <b>M</b>		10,90
		mit gebratenen Putenstreifen <i>large mixed salad w. roasted turkey slices (non veg)</i>		

## ***NACHSPEISEN***

*-desserts-*

<b>D 1.</b>	<b>KHANG RINPOCHE</b>	<b>G</b>	4,90
		Mousse au Chocolat, mit frischen Früchten garniert <i>mousse au chocolat w. fresh fruits</i>	
<b>D 2.</b>	<b>NORBULINGA (EDELSTEINGARTEN)</b>	<b>G</b>	8,50
		Hausgemachtes tibetisches Joghurt mit Blütenpollen in einem Garten von frischen exotischen Früchten <i>home-made tibetan yoghurt in a garden of fresh exotic fruits</i>	
<b>D 3.</b>	<b>SHO-NGAMO</b>	<b>G</b>	5,50
		Hausgemachtes tibetisches Joghurt mit Honig <i>home-made yoghurt with honey</i>	
<b>D 4.</b>	<b>APFELJOGHURT</b>	<b>G</b>	5,50
		Hausgemachtes tibetisches Joghurt mit frischen Apfelstücken <i>home-made yoghurt with fresh apple-pieces</i>	
<b>D 5.</b>	<b>LEMON SORBET</b>	<b>G</b>	4,90
		2 Kugeln Zitronen-Sorbet, mit frischen Früchten garniert <i>2 scoops of lemon sorbet, garnished with fresh fruits</i>	
<b>D 6.</b>	<b>CASSIS SORBET</b>	<b>C</b>	5,90
		2 Kugeln Schwarze Johannisbeere-Sorbet, mit frischen Früchten garniert <i>2 scoops of black currant sorbet, garnished with fresh fruits</i>	
<b>D 7.</b>	<b>MOUNT EVEREST</b>	<b>G</b>	
	• <b>KLEIN:</b>	3 Kugeln Eis nach Wahl, frischen Früchten garniert <i>3 scoops of ice cream of your choice, garnished with fresh fruits</i>	6,20
	• <b>GROSS:</b>	5 Kugeln Eis nach Wahl, frischen Früchten garniert <i>5 scoops of ice cream of your choice, garnished with fresh fruits</i>	8,20
		<i>5 scoops of your choice, garnished with fresh fruits</i>	

