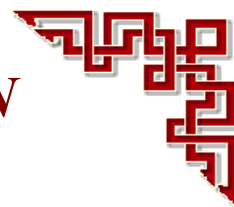


TIBETISCHE SPEZIALITÄTEN



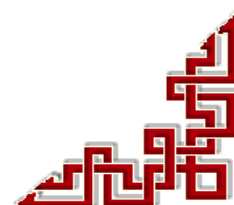
Momos sind ein traditionelles tibetisches Festtagsmahl aus hausgemachten, gefüllten Teigtäschchen, die über Wasserdampf gekocht werden
Alle unsere Teige sind hausgemacht (2/3 Vollkorn, 1/3 Weizenweißmehl).
Speisen, die mit „sehr scharf!“ bezeichnet sind, können auch **milder** bestellt werden.
Wenn Sie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

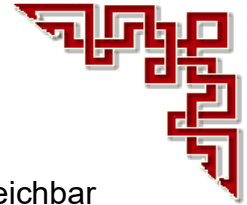
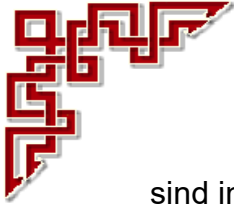
VORSPEISEN

- appetizers -

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

(V) - vegane Gerichte
vegan dishes



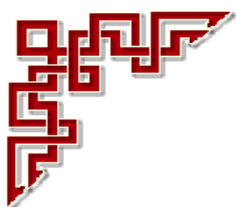


SUPPEN

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

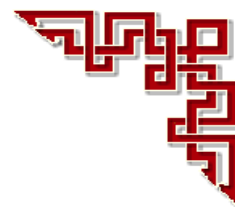
	<i>klein</i>	<i>groß</i>
S 1. THEN THUK A.G.F (V) Rezept aus Amdo/Osttibet (Geburtsort S.H. d. Dalai Lama) mit frischem Gemüse und hausgemachten Teigwaren • vegetarisch (mit oder ohne Käse) • mit Rindfleisch <i>with fresh vegetable and home made pastry veg or with beef</i>	5,90 6,90	12,90 13,90
S 2. PHA THUK A.G.F (V) Rezept meiner Mutter aus Shigatse/Zentraltibet, mit frischem Gemüse und hausgemachten Teigmuscheln • vegetarisch (mit oder ohne Käse) • mit Rindfleisch <i>with fresh vegetable and home made pastry shells veg or with beef</i>	6,90 7,90	13,90 14,90
S 3. THUKPA A.C.F (V) Nudelsuppe aus Zentraltibet, mit frischem Gemüse und Hartweizennudeln • vegetarisch (mit oder ohne Käse) • mit Rindfleisch <i>noodle soup with fresh vegetables veg or with beef</i>	5,90 6,90	12,90 13,90
S 4. SONGTSEN SOUP A (V) Suppe mit geröstetem Gerstenmehl und Kräutern <i>roasted barley flour soup with herbs</i>	5,90	10,90
S 5. SHA ZI ZI MOMO A.F Suppe mit Rindfleisch-Teigtäschchen <i>soup with beef-pastry bags</i>	-----	13,90
S 6. CHURE ZI ZI MOMO A.G.F Suppe mit Käse-Spinat-Teigtäschchen <i>soup with cheese-spinach-pastry bags</i>	6,90	12,90
S 7. PHING SUPPE (V) Glasnudelsuppe <i>glass noodle soup</i>	5,90	10,90
S 8. KRÄUTERBOUILLON F (V) <i>fresh herbs bouillon</i>	4,90	8,90





TIBETISCHE HAUPTSPEISEN

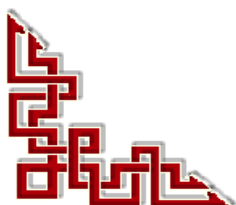
-main dishes-

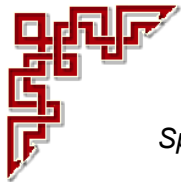


- | | | |
|---|---|----------------|
| T 1. | SHA MOMO groß A. | 16,90 |
| | 7 Teigtäschchen mit Rindfleisch-Kräuter-Füllung, dazu Grüner Salat
<i>7 pastry bags with beef-herbs -filling, with green salad</i> | |
| T 1a. | TSE MOMO groß A.F (V) | 15,90 |
| | 7 Teigtäschchen mit Gemüse-Füllung, dazu Grüner Salat
<i>7 pastry bags with vegetable-filling, with green salad</i> | |
| T 2. | CHURE MOMO groß A.G | 16,90 |
| | 7 Teigtäschchen mit Käse-Füllung, dazu Grüner Salat
<i>7 pastry bags with cheese-filling, with green salad</i> | |
| T 3. | SCHOGO MOMO groß A (V) | 15,90 |
| | 7 Teigtäschchen mit Kartoffel-Kräuter-Füllung, dazu Grüner Salat
<i>7 pastry bags with potato-herbs-filling, with green salad</i> | |
| T 4. | MOMO MIX groß (nicht vegetarisch) A.F.G.L | 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> | |
| T 5. | MOMO MIX groß (vegetarisch oder vegan) A.F.G.L (V) | 17,50 |
| | 3 Käse-, 3 Gemüse-, 2 Kartoffel-Momos, dazu Grüner Salat
<i>3 cheese-, 3 vegetable-, 2 potato momos, with green salad</i> | |
| T5a. | SHA UND CHURE MOMO A.G | 20,50 |
| | 4 Rindfleisch -, 4 Käse , dazu Grüner Salat
<i>4 beef momos & 4 cheese momos, with green salad</i> | |
|
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 |
| T 6. | SHA PHALE A.F | 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> | |
| T 7. | TSE PHALE A. (V) | 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 *Basmatireis* 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

13,90

- 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

13,90

- 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:

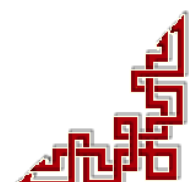
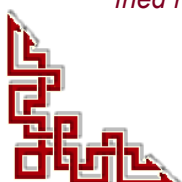
davon 2 Momos mit Rindfleisch); 1 **Tse Phale** (Sha Phale) & frischem **Gemüse**

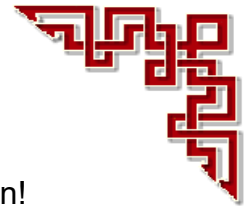
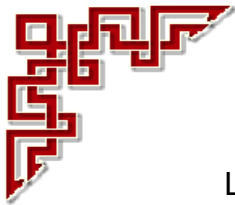
herbal soup, mixed salad, main dish w. 5 different Momos, 1 Sha Phale or Tse Phale, vegetables

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

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

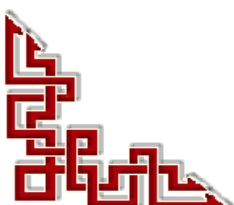
level of hotness

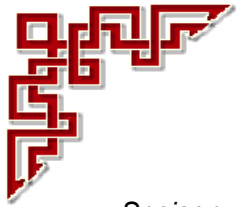
+ MILD
+++ SCHARF

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!

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

BEILAGEN

- side dishes-

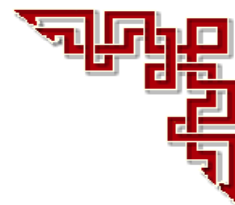
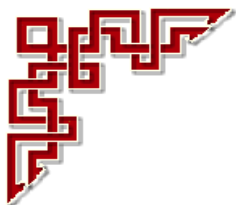
- B 1. CHAPATI A - hausgemachtes Fladenbrot aus Vollkorn-Germteig (V)** 3,90
home made flatbread made of whole grain yeast dough
- B 2. HIMALAYA BASMATIREIS** *himalayan basmati rice* (V) 3,90

Guten Appetit!

འཇམ་ལག་མཉེས་པོ་གནང་།

Schela Ngyenpo Nang





SALATE

salads

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

NACHSPEISEN

-desserts-

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

