



## Sehr geehrte Gäste,

wir heißen Sie herzlich willkommen in unserem Restaurant und wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt in familiärer, gemütlicher Atmosphäre.

Wir möchten Sie und Ihre Gäste mit ausgezeichneten, authentischen Speisen verwöhnen – deshalb kochen wir hier genauso wie zuhause in Nepal. Das bedeutet, wir verwenden keine fertigen Gewürzmischungen, keine Geschmacksverstärker und bereiten die Speisen frisch für Sie zu. Zum Beispiel schneiden wir Pommes Frites selbst aus rohen Kartoffeln in zarte Schnitze und frittieren sie wunderbar kross.

Wann immer es möglich ist, verwenden wir Kichererbsenmehl statt Weizenmehl und Pflanzencreme statt Butter oder Sahne. So finden in unserer Küche Veganer  und Vegetarier  ebenfalls eine reiche Speisenauswahl, die wir entsprechend gekennzeichnet haben.

Genießen Sie eine wunderbare Zeit bei uns und lassen Sie sich von unserem Küchen- und Serviceteam verzaubern.

Schön, dass Sie da sind!

Ihr Sonam Chonker & Team

## FOODMANTRA MITTAGSANGEBOT

Wenn Sie zwischen 12 und 15 Uhr bei uns bestellen, bekommen Sie 10% Rabatt. Ab 15,- € liefern wir Ihnen Ihr Essen auch aus.

## MITNAHME-ANGEBOT

Wenn Sie telefonisch bei uns bestellen, bekommen Sie ab 30,- € ein Softgetränk gratis.

Bei Abholung bekommen Sie 10% Rabatt.

## FOODMANTRA PARTY-SERVICE

Gerne können Sie das FOODMANTRA für Veranstaltungen und Feierlichkeiten buchen. Planen Sie Ihr eigenes Event und bieten Sie Ihren Gästen ein außergewöhnliches Erlebnis. Sprechen Sie uns an, wir machen Ihnen gerne ein individuelles, unverbindliches Angebot.

## FOODMANTRA IM INTERNET

Auf unserer Internetseite [www.foodmantra.de](http://www.foodmantra.de) haben Sie die Möglichkeit unser Angebot einzusehen.



## VORSPEISEN

Alle Vorspeisen servieren wir mit verschiedenen Dips

1. **Alu Roll**  5,00 €  
Gebackene Teigtaschen mit Kartoffelfüllung
2. **Kauli Pakora**  5,00 €  
Blumenkohl im Kichererbsenteigmantel ausgebacken
3. **Paneer Pakora**  5,00 €  
Frischer hausgemachter Rahmkäse  
mit in Kichererbsenteig frittiertem Gemüse
5. **Masu Roll** 5,50 €  
Gebackene Teigtaschen gefüllt mit Schweinehackfleisch
6. **Chicken Pakora** 6,00 €  
in Kichererbsenteig frittiertes Hähnchenfleisch und Gemüse
7. **Choyela** *Bitte wählen Sie: Hähnchenbrust oder Schweinekotelett* 8,50 €  
Gegrilltes Fleisch in pikant-fruchtiger Soße aus Koriander, Tomaten & Zitrone
8. **Gemischter Vorspeisenteller** (für 2 Personen) 13,50 €  
Panner Pakora, in Linsenteig gebackenes Gemüse und Choyela  
*Bitte wählen Sie zwischen Huhn, Schwein, vegetarisch  oder vegan *

## SUPPEN

9. **Tomatensuppe**  5,50 €
10. **Hühnersuppe** 5,50 €
11. **Gemüsesuppe**  5,50 €
12. **Linsensuppe**  5,50 €
13. **Piro Amilo Jhol**  5,50 €  
Vegane Suppe \*süß-sauer-scharf\*



## SALATE

14. **Himalaya-Salat** 10,50 €  
Hähnchenbrustfiletstreifen auf knackigem, wilden Salatbouquet
15. **Beilagensalat**  oder  3,50 €  
An Mango-Vinaigrette und Sesam
16. **Gurken-Salat**  oder  6,00 €  
Verfeinert mit Limetten und Chili
17. **Tomaten-Salat**  oder  6,00 €  
Mit einem Dressing aus Tomaten, schwarzem Pfeffer und bestem Olivenöl
18. **Gemischter Salat**  oder  6,50 €  
Frischer grüner Salat kombiniert mit Gurken, Tomaten, Paprika, roten Zwiebeln und Karotten
19. **Momo-Salat** 11,50 €  
Knusprige Momos auf einem knackigem Salatbett aus frischem grünen Salat, würzigen Zwiebeln, mildem Joghurt, pikanter Chili und saurer Zitrone  
*Bitte wählen Sie zwischen Huhn, Schwein, vegetarisch  oder vegan *

## HAUPTGERICHTE

*Alle Hauptgerichte servieren wir mit Basmati Reis*

### KUKHURA KO MASU - HÄHNCHENCURRY

20. **Kukhura Masala** 12,00 €  
Zartes Hähnchenfilet in einer Curry-Soße mit Tomaten und Zwiebeln
21. **Kukhura Annapurna** 13,00 €  
Zartes Hähnchenfilet mit knackigem Gemüse in Kokosmilch *\*pikant\**
22. **Khukhura Saag** 13,00 €  
Zartes Hähnchenfilet in einer Curry-Crème Soße verfeinert mit Spinat
23. **Kukhura Sekuwa** 13,00 €  
Gegrilltes Hähnchenfilet, dazu eine Kombination aus knackiger Paprika und frischer Tomate
24. **Kukhura Mitho** 13,00 €  
Zartes Hähnchenfilet in einer süß-sauren Mango-Soße mit Bambussprossen und Brokkoli



## KHASI KO MASU - LAMMCURRY

Alle Hauptgerichte servieren wir mit Basmati Reis

- |     |   |         |
|-----|---|---------|
| 25. | <b>Khasi ko Kabab</b><br>Lammfleisch in pikanter Joghurt-Curry-Soße mit frischen Tomaten *pikant* | 13,50 € |
| 26. | <b>Khasi ko Tarkari</b><br>Lammfleisch mit frischem gemischtem Gemüse, verfeinert mit Erdnüssen   | 14,00 € |
| 27. | <b>Khasi Saag</b><br>Lammfleischwürfel mit Spinat an einer Curry-Crème-Soße                       | 14,00 € |
| 29. | <b>Khasi Masala</b><br>Lammfleisch an Mandeln und Cashewkernen, dazu eine Curry-Crème-Soße        | 14,00 € |

## BANGUR KO MASU - SCHWEINECURRY

Alle Hauptgerichte servieren wir mit Basmati Reis

- |     |   |         |
|-----|---|---------|
| 30. | <b>Bangur Masala</b><br>Saftiges Schweinefleisch mit Tomaten und Zwiebeln in Curry Soße             | 11,00 € |
| 31. | <b>Bangur Poleko</b><br>Gegrilltes Schweinefleisch mit Champignons und Kräutern in Kokos-Crème-Soße | 12,00 € |
| 33. | <b>Bangur Piro Mitho</b><br>Saftiges Schweinefleisch an süß-saurer Mango-Chili-Soße                 | 12,00 € |
| 34. | <b>Bangur Sadheko</b><br>Saftiges Schweinefleisch mit knackigem Gemüse *pikant*                     | 12,00 € |

## HAANS KO MASU - ENTENCURRY

Alle Hauptgerichte servieren wir mit Basmati Reis

- |     |   |         |
|-----|---|---------|
| 35. | <b>Haans Piro</b><br>Knusprige Entenbrust in ausgefallener Soße<br>mit feinen nepalesischen Gewürzen und Gemüse | 15,90 € |
| 36. | <b>Haans Gulio</b><br>Entenbrust in fruchtiger Mango-Curry-Soße   | 15,90 € |




## TARKARI - VEGETARISCHE GERICHTE (optional vegan)

Alle Hauptgerichte servieren wir mit Basmati Reis

- |     |  |         |
|-----|--|---------|
| 37. | <b>Pohelo Dal</b>       | 9,50 €  |
|     | Gelbes Linsencurry verfeinert mit Tomaten, Koriander und fruchtigem Ingwer                               |         |
| 39. | <b>Alu Kauli</b>        | 11,50 € |
|     | Kombination aus Kartoffeln und Blumenkohl, abgeschmeckt mit exotischen Gewürzen                          |         |
| 40. | <b>Alu Simi</b>         | 11,50 € |
|     | Kartoffeln auf grünen Bohnen und knackigem Gemüse  |         |
| 41. | <b>Paneer Masala</b>    | 12,00 € |
|     | Diverse frische Gemüsesorten, dazu cremiger Weichkäse in raffinierter Currysoße                          |         |
| 42. | <b>Paneer Saag</b>      | 11,50 € |
|     | Hausgemachter Weichkäse in ausgefallener Currysoße dazu grüner Spinat                                    |         |
| 43. | <b>Alu Tama Bodi</b>    | 10,50 € |
|     | Junge Bambussprossen an Kartoffeln und Bohnen in einer pikanten Soße                                     |         |
| 44. | <b>Rajmah</b>           | 10,00 € |
|     | Currygericht aus kräftigen roten Bohnen, Tomaten und fruchtigem Ingwer                                   |         |
| 45. | <b>Chana Tarkari</b>  | 10,00 € |
|     | Ausgefallene Kombination von Kichererbsen, Kartoffeln, Tomaten und Koriander in Curry-Soße               |         |
| 46. | <b>Kwati</b>          | 10,50 € |
|     | Traditionelles Bohnencurry mit frischen Tomaten, Koriander und Ingwer                                    |         |

## BHUTEKO BHAT - GEBRATENER REIS

- |     |   |         |
|-----|---|---------|
| 47. | <b>vegetarisch, mit feinem Gemüse</b>  | 11,50 € |
| 48. | <b>mit Hähnchenfleisch und Gemüse</b>   | 12,50 € |
| 49. | <b>mit Lammfleisch und Gemüse</b>   | 13,50 € |



## TIBETISCHE SPEZIALITÄTEN

### TIBETAN MOMO - TRADITIONELLE GEFÜLLTE TEIGTASCHEN

Alle Momos werden von Hand geformt und gefüllt - ganz wie in Tibet!

Wählen Sie 2 von 4 Dips: Tomate und Sesam Chutney, Chilly oder Traditionell

- |  |         |
|--|---------|
| 50. <b>Momos</b> gedämpft, mit Hähnchenfleisch   | 12,00 € |
| 51. <b>Momos</b> gebraten, mit Hähnchenfleisch   | 12,50 € |
| 52. <b>Vegane Momos</b> gedämpft                            | 12,00 € |
| 53. <b>Vegane Momos</b> gebraten                            | 12,50 € |
| 54. <b>Thee Momos</b> ohne Füllung, mit Hähnchencurry<br><i>Werden ohne Dips serviert. Falls Sie doch welche möchten wählen Sie à -,50 €</i> | 12,50 € |

### TIBETAN THUKPA - KRÄFTIGE NUDELSUPPE MIT GEMÜSE

- |  |         |
|--|---------|
| 55. <b>Vegan</b>  | 9,50 €  |
| 56. <b>mit Hähnchenfleisch</b>   | 10,50 € |
| 57. <b>mit Schweinefleisch</b>   | 10,50 € |

### CHOW MEIN - GEBRATENE NUDELN MIT GEMÜSE


- |  |         |
|--|---------|
| 58. <b>Vegan</b>  | 9,50 €  |
| 59. <b>mit Hähnchenfleisch</b>   | 10,50 € |
| 60. <b>mit Schweinefleisch</b>   | 10,50 € |

### REIS - TIBETISCHE ART \*SÜSS\*

- |   |         |
|---|---------|
| 61. <b>Dresil</b><br>Süßer Basmati Reis an Mandeln, Cashewkernen und Rosinen,<br>dazu Kokosnuss und Hähnchenfleischstreifen | 11,50 € |
|---|---------|



## EXRTA-WÜNSCHE DER KINDER






111. **Tareko Masu** dünnes, paniertes und ausgebackenes Fleischfilet serviert mit frittierten Kartoffeln 9,00 €
112. **Meat Ball** frittierte Hackfleischbällchen 4,00 €
113. **Alu Bhuteko** dünne, handgeschnittene, knusprig gebratene Kartoffel-Schnitze  4,50 €

## BEILAGEN

63. **Sada Roti**  4,50 €  
Nepalesisches Fladenbrot aus Vollkornmehl
64. **Alu Paratha**  4,50 €  
In Butter gebratenes Brot aus dunklem Mehl mit Kartoffeln
65. **Puri**  4,50 €  
In Butter gebratenes Brot aus Weizenmehl
66. **Paneer Naan**  4,50 €  
Nepalesisches Brot aus Weizenmehl mit hausgemachtem Weichkäse
67. **Lasun Naan**  4,50 €  
Knoblauchbrot aus Weizenmehl
68. **Sada Naan**  4,50 €  
Brot aus Weizenmehl mit feiner Butter
69. **Basmati Reis**  2,00 €
70. **Papadam**  4,00 €  
Knuspriges Linsenbrot aus Linsenmehl
71. **Verschiedene raffinierte Dips**  
Wählen Sie aus: Tomaten, Sesam, Mango, Chili, Koriander, Mixed Pickles
- Chutney**  + 1,00 €
- Achar**  + 1,00 €
- Raita**  + 1,00 €





## DESSERT

72. **Lal Mohan**  4,00 €  
zwei süße Bällchen aus Mehl, Butter und Milch in einem Honig-Sirup-Sud
73. **Sujiko Haluwa**  4,00 €  
Süßer Weizengriespudding mit Kardamom und Nüssen
74. **Sikarni**  4,00 €  
Ausgefallene Joghurtspezialität mit Zimt, Kokosraspeln, Kardamom und Mandeln
75. **Vanilleeis** mit Früchten  4,00 €
76. **Kugel Eis** pro Kugel  1,00 €  
Wählen Sie aus: Vanille, Schokolade oder Erdbeere

## MENÜS

### TRADITIONELLE NEPALISCHE SPEISEN ALS MENÜ

Alle Menüs mit Salat, Hauptgang, Beilage und Dessert

Bitte wählen Sie zwischen Huhn, Schwein, vegetarisch  oder vegan 

101. **Dal Bhat Tarkari** 16,50 €  
Basmati Reis, Linsen, gemischtes Gemüse  
dazu Chutney/Achar und ein hausgemachtes Dessert
102. **Nepali Thali** *optional auch mit Lammfleisch* 18,50 €  
Basmati Reis und rote Linsen  
mit Ihrer gewählten Fleischsorte oder vegetarisch
103. **Himalayan Thali** für 2 Personen *optional auch mit Lammfleisch* 37,90 €  
Rahmkäse mit Spinat an gelber Linsen-Soße  
mit Ihrer gewählten Fleischsorte in einer Curry-Soße
106. **Himalayan Thali** für 4 Personen *optional auch mit Lammfleisch* 69,90 €  
Rahmkäse mit Spinat an gelber Linsen-Soße  
mit Ihrer gewählten Fleischsorte in einer Curry-Soße

## SPEZIAL GERICHTE

104. **Lammcurry** mit frischem Gemüse, Tomaten und Ingwer 14,50 €
105. **Fischcurry** mit Koriander, Gemüse und Tomaten 13,50 €

