

FOOD MANTRA

फुड मन्त्र



NEPALESISCH - TIBETISCHE KÜCHE
RESTAURANT



NAMASTE

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.

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.

Haben Sie eine Nahrungsmittelallergie? Unser Personal bringt Ihnen gerne unsere spezielle Speisekarte, in der mögliche Allergene ausgewiesen sind.

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 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 haben Sie die Möglichkeit unser Angebot einzusehen.






VORSPEISEN

Alle Vorspeisen servieren wir mit einem hausgemachten Currydip (außer Nr. 7)

- 1. Alu Roll**  6,00 €
Gebackene Teigtaschen mit Kartoffelfüllung
- 2. Kauli Pakora**  6,00 €
Blumenkohl im Kichererbsenteigmantel ausgebacken
- 3. Paneer Pakora**  6,00 €
Hausgemachter Weichkäse mit in Kichererbsenteig frittiertem Gemüse
- 6. Chicken Pakora** 7,00 €
in Kichererbsenteig frittiertes Hähnchenfleisch und Gemüse
- 7. Choyela** 8,50 €
Gegrillte Hähnchenbrustfleisch in pikant-fruchtiger Soße aus Koriander, Tomaten & Zitrone
- 8. Gemischter Vorspeisenteller (für 2 Personen)** 15,50 €
Panner Pakora, in Linsenteig gebackenes Gemüse und Choyela
Bitte wählen Sie zwischen Huhn, 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

Dressing zur Auswahl

Essig & Öl 

Mango & Sesam 

Knoblauch & Joghurt 

Agave & Senf 

14. Himalaya - Salat 10,50 €

Hähnchenbrustfiletstreifen auf knackig - wildem Salatbouquet der Saison

15. Beilagensalat 3,50 €

16. Gurken-Salat 6,00 €

17. Tomaten-Salat 6,00 €

18. Gemischter Salat 6,50 €

Frischer grüner Salat kombiniert mit Gurken, Tomaten, Paprika, roten Zwiebeln und Karotten

19. Momo-Salat 12,50 €

Knusprige Momos auf einem knackigem Salatbett aus frischem grünen Salat, würzigen Zwiebeln, pikanter Chili und saurer Zitrone

Bitte wählen Sie zwischen Huhn oder vegan 



HAUPTGERICHTE

Alle Hauptgerichte servieren wir mit Basmati Reis

KUKHURA KO MASU - HÄHNCHENCURRY

20. Kukhura Masala 13,50 €

Zartes Hähnchenfilet in einer Curry-Soße mit Tomaten und Zwiebeln

21. Kukhura Annapurna 14,50 €

Zartes Hähnchenfilet mit knackigem Gemüse in Kokosmilch **pikant**

22. Khukhura Saag 14,50 €

Zartes Hähnchenfilet in einer Curry-Crème Soße verfeinert mit Spinat

24. Kukhura Mitho 14,50 €

Zartes Hähnchenfilet in einer süß-sauren Mango-Soße mit Bambussprossen und Brokkoli

KHASI KO MASU - LAMMCURRY

Alle Hauptgerichte servieren wir mit Basmati Reis

25. Khasi ko Kabab 14,50 €

Lammfleisch in pikanter Joghurt-Curry-Soße mit frischen Tomaten **pikant**

26. Khasi ko Tarkari 14,90 €

Lammfleisch mit frischem gemischtem Gemüse, verfeinert mit Erdnüssen

27. Khasi Saag 14,90 €

Lammfleischwürfel mit Spinat an einer Curry-Crème-Soße

29. Khasi Masala 14,90 €

Lammfleisch an Mandeln und Cashewkernen, dazu eine Curry-Crème-Soße



HAANS KO MASU - ENTENCURRY

Alle Hauptgerichte servieren wir mit Basmati Reis

34. Haans Piro

16,90 €

Knusprige Entenbrust in ausgefallener Soße mit feinen, nepalesischen Gewürzen und Gemüse

36. Haans Gulio

16,90 €

Entenbrust in fruchtiger Mango-Curry-Soße mit Brokkoli und Bambussprossen

TARKARI - VEGETARISCHE GERICHTE (optional vegan)

Alle Hauptgerichte servieren wir mit Basmati Reis

37. Pohelo Dal

10,90 €

Gelbes Linsencurry verfeinert mit Tomaten, Koriander und fruchtigem Ingwer

39. Alu Kauli

11,90 €

Kombination aus Kartoffeln und Blumenkohl, abgeschmeckt mit exotischen Gewürzen

40. Alu Simi

11,90 €

mit grünen Bohnen und Kartoffeln

41. Paneer Masala

12,50 €

Diverse frische Gemüsesorten, dazu hausgemachter Weichkäse in raffinierter Currysoße

42. Paneer Saag

11,90 €




Hausgemachter Weichkäse in ausgefallener Currysoße dazu grüner Spinat

43. Alu Tama Bodi

11,90 €

Junge Bambussprossen an Kartoffeln und Bohnen in einer pikanten Soße



- 44. Rajmah**  10,90 €
Currygericht aus kräftigen roten Bohnen, Tomaten und fruchtigem Ingwer
- 45. Chana Tarkari**  10,90 €
Ausgefallene Kombination von Kichererbsen, Kartoffeln, Tomaten und Koriander in Curry-Soße
- 46. Kwati**  11,50 €
Traditionelles Bohnencurry mit frischen Tomaten, Koriander und Ingwer

BHUTEKO BHAT

- 47. Vegetarisch** gebratener Reis mit feinem Gemüse  11,50 €
- 48. Hähnchenfleisch** gebratener Reis mit feinem Gemüse 13,50 €

TIBETANISCHE 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, Sesam, Chili oder Traditionell*

- 50. Momos** gedämpft, mit Hähnchenfleisch 12,90 €
- 51. Momos** gebraten, mit Hähnchenfleisch 13,50 €
- 52. Vegane Momos** gedämpft  12,50 €
- 53. Vegane Momos** gebraten  13,00 €
- 54. Thee Momos** ohne Füllung, mit Hähnchencurry 14,90 €
Werden ohne Dips serviert. Falls Sie doch welche möchten, wählen Sie à 1,00 €




TIBETISCHE SPEZIALITÄTEN

TIBETAN THUPKA - KRÄFTIGE NUDELSUPPE

58. **Vegan**  10,50 €
56. **mit Hähnchenleisch** 11,50 €




CHOW MEIN

58. **Vegan** gebratenen Nudeln mit feinem Gemüse  9,50 €
59. **Hähnchenfleisch** mit gebratenen Nudeln und mit feinem Gemüse 10,50 €

REIS - TIBETISCHE ART *SÜSS*

61. **Dresil** 14,90 €
Süßer Basmati Reis an Mandeln, Cashewkernen und Rosinen, dazu Kokosnuss und Hähnchen-Curry

DESSERT

72. **Lal Mohan**  4,00 €
Zwei süße Bällchen aus Mehl, Butter und Milch in einem Honig-Sirup-Sud
73. **Sujiko Haluwa**  4,50 €
Süßer Weizengrießpudding mit Kardamom und Nüssen
74. **Sikarni**  4,50 €
Ausgefallene Joghurtspezialität mit Zimt, Kokosraspeln, Kardamom und Mandeln



75. Vanilleeis, drei Kugeln mit Früchten  5,50 €



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, vegetarisch  oder vegan 

101. Dal Bhat Tarkari 18,50 €

Basmati Reis, Linsen, gemischtes Gemüse
dazu Chutney/Achar und ein hausgemachtes Dessert

102. Nepali Thali 20,50 €

Basmati Reis, rote Linsen, gemischtes Gemüse mit Huhn
oder vegetarisch, Paneer Sag und ein hausgemachtes Dessert

SPEZIAL GERICHTE

104. Lammcurry 14,90 €

mit frischem Gemüse, Tomaten und Ingwer

105. Fischcurry 15,90 €

mit Koriander, Gemüse und Tomaten

107. Entencurry 16,90 €

mit knackigem Gemüse in Kokosmilch



BEILAGEN

- 63. Sada Roti**  4,50 €
Nepalesisches Fladenbrot aus Vollkornmehl
- 65. Puri**  4,50 €
Frittiertes Brot aus Weizenmehl
- 66. Paneer Naan**  5,00 €
Brot aus Weizenmehl gefüllt mit Käse
- 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** je 1,00 €
Mango - Chutney / Mixed Pickles / Raita / Tomate / Sesam / Chili

EXTRA-WÜNSCHE DER KINDER

- 111. Tareko Masu** 10,00 €
dünnes, paniertes und ausgebackenes Fleischfilet,
serviert mit frittierten Kartoffeln
- 112. Meat Ball** 4,50 €
frittierte Hackfleischbällchen
- 113. Alu Bhuteko**  4,50 €
Pommes Frittes mit Ketchup oder Mayonaise



प्राप्य वरान निबाधत क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्यया दुर्गा पथस्तत कवयो यदा

संलभत जाघत प्राप्य वरान निबाधत क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्यया दुर्गा पथस्तत





FOOD MANTRA
NEPALESISCH - TIBETISCHE KÜCHE
RESTAURANT

Nepalesische und Tibetische Spezialitäten
Steinbachtal 64 97082 Würzburg
Tel 0931 88097754 Fax 0931 88097753
Mob 017621877739
www.foodmantra.de info@foodmantra.de

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Sonntag : 12:00 - 21:30
Montag: Ruhetag

