

# Starters

## Soups

		Euro
1	<b>Rüthang</b> Kräftige Rinderbrühe mit Gemüseeinlage <b>beef broth with vegetables</b>	2.50
2	<b>Tselthang</b> Leichte Gemüse-Kräutersuppe <b>soup vegetables-herbs</b>	2.50

## Salads

9	<b>Kleiner gemischter Salat</b> <b>small mixed salad</b>	4.-
10	<b>Salat Tibet Kitchen</b> Rindfleisch mit Himalayagewürzen (scharf) <b>beef salad with himalaya spices (hot)</b>	6.-
11	<b>Soen Labu</b> Eingelegter Rettich <b>preserved radish</b>	3.-
12	<b>Soen Labu</b> Eingelegter Kohl <b>preserved cabbage</b>	3.-

## Hot Starters

13	<b>Langsha Momo</b> Gedämpfte Teigtaschen gefüllt mit Rinderhackfleisch und Tomaten-Chili-Koriander Dip <b>steamed dumplings filled with beef and tomato-chilli-cilantro dip</b>	4.50
14	<b>Sha Baleb</b> Gebratene Teigtaschen gefüllt mit Rinderhackfleisch <b>fried dumplings filled with beef</b>	4.50
15	<b>Tsel Momo</b> Gedämpfte Teigtaschen gefüllt mit Schafskäse, Spinat und Karotten. Serviert mit Tomaten-Chili-Koriander Dip <b>steamed vegetables dumplings with cheese, spinach, carrots and tomato-chilli-cilantro dip</b>	4.-
16	<b>Tsel Baleb</b> Gebratene Teigtaschen gefüllt mit verschiedenem Gemüse <b>fried vegetables dumplings</b>	4.-

## Side dishes

22	<b>Reis</b> <b>rice</b>	1.50
23	<b>Ting Mo</b> , Tibetisches Brot (gedämpft) <b>tibetan steamed bread</b>	2.-

# Main dishes

Momo sind handgemachte Teigtaschen mit unterschiedlichen Füllungen, meistens mit gut gewürztem Hackfleisch. Die klassische Variante sind die Momos mit Rindfleisch, in der östlichen Amdoregion wird auch Schweinefleisch verwendet.

Momo are handmade dumplings with different fillings, mostly spicy minced meat.

The classic variant are momos with beef, in the eastern region of Amdo also with pork.

## Momos

		Euro
31	<b>Langsha Momo</b> Gedämpfte Teigtaschen gefüllt mit Rinderhackfleisch und Tomaten-Chili-Koriander Dip steamed dumplings filled with minced beef and tomato-chilli-cilantro dip	9.50
32	<b>Mo Thung</b> Teigtaschen-Suppe gefüllt mit Rinderhackfleisch dumplings soup filled with minced beef.	9.-
33	<b>Sha Baleb</b> Gebratene Teigtaschen gefüllt mit Rinderhackfleisch fried dumplings filled with minced beef	7.50
34	<b>Amdo Momo</b> Hefe-Teigtaschen gefüllt mit Schweinefleisch und tibetischen Gewürzen mit Tomaten-Chili-Koriander Dip steamed dumplings filled with minced pork and tomato-chilli-cilantro dip	9.-

## Vegetable Momos

40	<b>Tsel Momo</b> Gedämpfte Teigtaschen gefüllt mit Schafskäse, Spinat und Karotten. Serviert mit Tomaten-Chili-Koriander Dip steamed dumplings filled with sheep cheese, spinach and carrots and tomato-chilli-cilantro dip	9.-
41	<b>Amdo Momo</b> Hefe-Teigtaschen gefüllt mit Gemüse der Saison und tibetischen Gewürzen mit Tomaten-Chili-Koriander Dip steamed dumplings filled with season vegetables and tomato-chilli-cilantro dip	9.-
42	<b>Tsel Baleb</b> Gebratene Teigtaschen gefüllt mit verschiedenem Gemüse fried dumplings filled with vegetables	7.50

## Meat dishes

Thugpas sind tibetische Nudelgerichte. Ting Mo nennen wir das gedämpfte Brot.  
Thugpas are tibetan Noodles dishes. Ting Mo we call the steamed bread.

		Euro
43	<b>Then Thug</b> (Hausgemacht) Tibetische Nudelsuppe mit Rindfleisch und Gemüse <b>tibetan noodles soup with beef and vegetables</b>	9.-
44	<b>Thugpa Nyopa</b> Gebratene Nudeln mit verschiedenem Gemüse und Rindfleisch <b>fried noodles with vegetables and beef</b>	7.50
45	<b>De Nyo</b> Gebratener Reis mit verschiedenem Gemüse und Rindfleisch <b>fried rice with vegetables and beef</b>	7.50
46	<b>Phing Sha</b> Gebratenes Rindfleisch mit Kartoffeln, Glasnudeln, Pilzen und Sauce. Auf Wunsch mit Ting Mo oder Reis <b>fried beef with potatoes, glassnoodles and mushrooms.</b> <b>Optional with Ting Mo or Rice</b>	10.50
47	<b>Kong po Shaptak</b> Gebratenes Rindfleisch mit frischen Tomaten, Knoblauch und Koriander. Serviert mit Ting Mo oder Reis <b>fried beef with fresh tomatoes, garlic and cilantro.</b> <b>Optional with Ting Mo or Rice</b>	11.-
48	<b>Lugscha</b> Lammcurry mit Kartoffeln und frischen Kräutern. Serviert mit Ting Mo oder Reis <b>lamb curry with potatoes and fresh herbs.</b> <b>Optional with Ting Mo or Rice</b>	9.50
49	<b>Sha Tsel</b> Gebratenes Rindfleisch mit Spinat, Pilzen und frischen Kräutern. Serviert mit Ting Mo oder Reis <b>fried beef with spinach, mushrooms and fresh herbs.</b> <b>Optional Ting Mo or Rice</b>	11.-
50	<b>Gyathung</b> Nudelsuppe mit Saison Gemüse und Rindfleisch <b>noodle soup with season vegetables and beef</b>	8.-

## Chicken dishes

Thugpas sind tibetische Nudelgerichte. Ting Mo nennen wir das gedämpfte Brot.  
Thugpas are tibetan Noodles dishes. Ting Mo we call steamed bread.

		Euro
59	<b>Then Thug</b> (Hausgemacht) Tibetische Nudelsuppe mit Hühnchenfleisch und Gemüse <b>tibetan noodles soup with chicken and vegetables</b>	9.-
60	<b>Thugpa Nyopa</b> Gebratene Nudeln mit verschiedenem Gemüse und Hühnchenfleisch <b>fried noodles with vegetables and chicken</b>	7.50
61	<b>De Nyo</b> Gebratener Reis mit verschiedenem Gemüse und Hühnchenfleisch <b>fried rice with vegetables and chicken</b>	7.50
62	<b>Phing Sha</b> Gebratenes Hühnchenfleisch mit Kartoffeln, Glasnudeln, Pilzen und Sauce. Auf Wunsch mit Ting Mo oder Reis <b>fried chicken with potatoes, glassnoodles and mushrooms.</b> <b>Optional with Ting Mo or Rice</b>	10.50
63	<b>Sha Tsel</b> Gebratenes Hühnchenfleisch mit Spinat, Pilzen und frischen Kräutern. Serviert mit Ting Mo oder Reis <b>fried chicken with spinach, mushrooms and fresh herbs.</b> <b>Optional Ting Mo or Rice</b>	11.-
64	<b>Gyathung</b> Nudelsuppe mit Saison Gemüse und Hühnchenfleisch <b>noodle soup with vegetables and chicken</b>	8.-

## Vegetable dishes

Die Auswahl an Gemüse in Tibet ist in der Regel Kartoffeln, Spinat, weisse Rüben, Rettich, Kohl, Sellerie und Zwiebeln. Auch Saubohnen, Linsen und Erbsen werden in der tibetischen Küche gerne verwendet, da es Gemüse mit wärmendem Charakter sind.

The vegetable selection is mostly potatoes, spinach, white beet, radish, cabbage, celery and onions. In the Tibetan kitchen they like also broad beans, lentils and peas, because this are vegetable with warming up character.

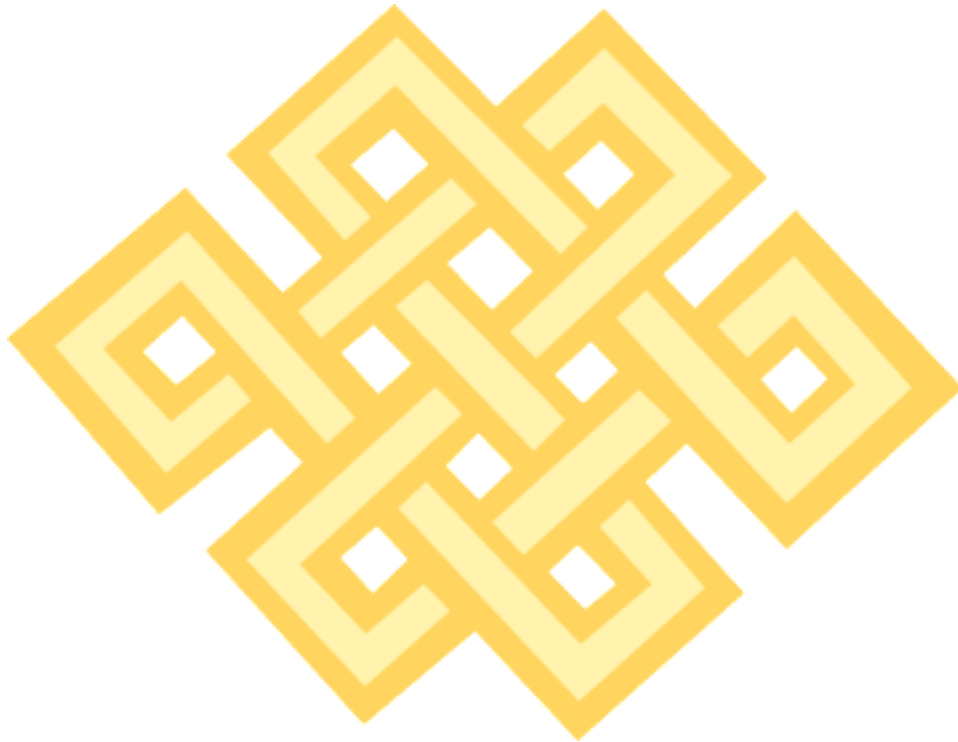
		Euro
65	<b>Tsel Thug</b> (Hausgemacht) Tibetische Nudelsuppe mit verschiedenem Gemüse <i>noodle Soup with vegetables</i>	8.-
66	<b>Thugpa Nyopa</b> Gebratene Nudeln mit verschiedenem Gemüse <i>fried noodle with vegetables</i>	6.50
67	<b>De Nyo</b> Gebratener Reis mit verschiedenem Gemüse <i>fried rice with vegetables</i>	6.50
68	<b>Phing Tsel</b> Spinat mit Kartoffeln, Glasnudeln, Pilzen und Sauce. Serviert mit Ting Mo oder Reis <i>spinach with potatoes, glassnoodles, mushrooms and sauce. Optional with Ting Mo or Rice</i>	8.-
69	<b>Pe Tsel</b> Gebratener Spinat, Tofu, Pilzen und frischen Kräutern. Serviert mit Ting Mo oder Reis <i>fried spinach, bean curd, mushrooms and fresh herbs. Optional with Ting Mo or Rice</i>	9.50
70	<b>Tsel Nyo pa</b> Gebratenes Gemüse mit Karotten, Sellerie, Ingwer und frischen Kräutern. Serviert mit Ting Mo oder Reis <i>fried vegetable with carrot, celery, ginger and fresh herbs. Optional with Ting Mo or Rice</i>	7.-
71	<b>De Dhal</b> Linsen mit verschiedenen Kräutern und Reis <i>lentils with several herbs and rice</i>	6.50
72	<b>Gyathung</b> Nudelsuppe mit Saison Gemüse <i>noodle soup with season vegetables</i>	6.50

## Dips

29	<b>Sonam Pentso</b> Tomaten-Chili-Koriander Dip <i>tomato-chilli-cilantro dip</i>	1.50
30	<b>Sho</b> Joghurt-Tomaten-Koriander Dip <i>yoghurt-chilli-cilantro dip</i>	1.50

## Desserts

		Euro
88	<b>Bak tsa maku</b> Kleine Teigstücke, gekocht. Mit Butter, Honig und Käse (süß) <b>small dough pieces, boiled.</b> <b>with butter, honey and cheese (sweet)</b>	3.-
89	<b>Daytse</b> Süßes tibetisches Reisdessert <b>sweet tibetan Ricedessert</b>	3.-



**Dear Guest, our dishes are always  
prepared fresh  
and also obtainable "to go"**

**Liebe Gäste, unsere Speisen  
werden stets frisch zubereitet  
und sind auch zur Mitnahme erhältlich**