



KARMA[®]

Eat fresh, Live healthy

Liebe Gäste,

Auf diesen Seiten begegnet Ihnen AYURVEDA - DIE WISSENSCHAFT VOM LANGEN LEBEN – auf genussvolle und vielfältige Weise. Diese jahrtausende alte Heilkunst zeichnet sich durch eine ganzheitliche Betrachtungsweise aus. Die natürliche Harmonie eines Menschen kann erreicht werden, wenn er in seiner Einheit von Körper, Geist und Seele gesehen wird. Die ayurvedische Lehre durchzieht alle Bereiche unseres Lebens. Lebensphasen, Jahreszeiten, Lebensumstände etc. werden genauso berücksichtigt wie die persönliche, einzigartige Konstitution eines Menschen. AYURVEDA unterteilt diese in Vata, Pitta und Kapha. Diesen drei Grundkonstitutionen liegen die Kräfte der Elemente Luft-Feuer-Wasser-Erde zu Grunde.

Ein Gleichgewicht zwischen diesen drei Energien ist das Ziel.

Unsere Küche und unsere Produkte basieren auf der ayurvedischen Kochkunst und Ernährungslehre. Das Wissen um die Eigenschaften von Kräutern, Gewürzen, Gemüse und Obst nutzen wir, um mit unseren Speisen, Chutneys und Gewürzmischungen die Balance zwischen Vata, Pitta und Kapha zu erreichen.

Wir arbeiten mit allen 6 Geschmacksrichtungen auf vielfältige Weise. Bei der Zusammenstellung der Zutaten berücksichtigen wir auch Fette/ Eiweiß/ Kohlenhydrate um letztendlich genussvolle, leichtverdauliche Speisen und köstliche Produkte rund um die ayurvedische Küche zu kreieren. Unser Wunsch ist es, dass wir mit unserem Können und unserer Hingabe Ihrer Harmonie und Ihrem Wohlbefinden dienen.

Viel Freude in der Ayurvedische Hochland-Küche wünscht Ihnen

**Alle Gerichte bereiten wir nach Originalrezepten mit frischen Zutaten aromatisch und leicht für Sie zu.
Wir kochen ohne Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker Glutamat oder Konservierungsstoffe.**

Unsere Mittagsangebote wechseln jede Woche.

Bei jedem Besuch kommen Sie so in den Genuss neuer, überraschender Köstlichkeiten.

Alle Hauptspeisen werden mit Reis und Salat serviert
und die Speisen werden nach Ihrem Wunsch

***wenig oder mitterscharf **scharf *** sehr scharf zubereitet.**

**Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt bei uns
und würden uns freuen, Sie baldmöglichst wieder
als unsere Gäste begrüßen zu können.**

Vorspeisen / Salate

- 1. Papadam-Teller ^G** 3,10 €
knusprig gebackener Hülsenfrüchteteig,
dazu verschiedene Saucen
- 2. Samosas ^A** 3,90 €
zwei gefüllte Teigtaschen mit Gemüse
- 3. Pakora ^G** 3,90 €
zwei Gemüsebällchen in Kichererbsenteig,
dazu Joghurt-Minz-Sauce
- 4. Kleiner gemischter Salat ¹²** 4,50 €
- 5. Goi Goi ¹²** 6,50 €
feiner Salat mit Hühnerfleisch
- 6. Großer gemischter Salat ¹²** 5,10 €
- 7. Shrimps Pakora ^{B, G, 12}** 6,90 €
Shrimps in Kichererbsenteig,
dazu Joghurt-Minz-Sauce
- 8. Jyaashya Tapa ^E** 5,90 €
marinierte Hühnerspieße nach Himalaya-Art,
dazu Erdnuss-Tomatensoße
- 9. KARMA Salat ¹²** 7,90 €
verschiedene Blattsalate mit Entenbruststreifen
- 10. Annapurna Vorspeisenteller ^G**
vegetarisch für 2 Personen 8,90 €
dazu verschiedene Saucen

Suppen

- 11. Thukpa Dang Tse ^{A, C}** 3,90 €
tibetischer, vegetarischer Nudeleintopf
- 12. Dal Shorba** 3,90 €
würzige Linsensuppe
- 13. Sag Ra Sabji Ko Rash** 3,90 €
pikante sauer-scharfe Spinat-Gemüsesuppe
- 14. Benda Thang ^{A, C, G}** 4,20 €
Tomatensuppe mit Käse und Nudeln
(Tibetische Art)
- 15. Kwati** 4,50 €
neun verschiedene Sorten Bohnen mit Kräutern
und nepalesischen Gewürzen
- 16. Lemon Jhinge Rash ^B** 5,20 €
Limetten-Kokos-Curryschaumsuppe
mit einem Shrimpsspieß



THUKPA

Traditionelle Nudelsuppen

Mit Hartweizennudeln ^{A, C}
(serviert in einer großen Schale)

- 17. **Thukpa** mit Gemüse 5,90 €
- 18. **Thukpa** mit Gemüse und Hühnerfleisch 6,50 €
- 19. **Thukpa** mit Gemüse und Garnelen ^B 7,90 €
- 20. **Momo Thukpa** 7,90 €
mit Schweine- und Lammfleisch

Mit Reisnudeln
(serviert in einer großen Schale)

- 21. **Reisnudelsuppe** mit Gemüse 5,90 €
- 22. **Reisnudelsuppe** 6,50 €
mit Gemüse und Hühnerfleisch
- 23. **Reisnudelsuppe** 7,90 €
mit Gemüse und Garnelen ^B
- 24. **Momo Thukpa** 7,90 €
mit Schweine- und Lammfleisch

Momo - Gedämpfte Teigtaschen

- 207. **Vegetarische Momo** ^{A, K} (10 Stück) 10,00 €
Teigtaschen mit verschiedenem Gemüse gedämpft,
mit pikanter Tomaten-Sesam-Sauce
- 208. **Mashu Momo** ^{A, K} (10 Stück) 12,00 €
Teigtaschen mit Fleisch gefüllt, gedämpft,
mit pikanter Tomaten-Sesam-Sauce
- 209. **Tschorbe Saag Momo** ^{A, G} (10 Stück) 11,00 €
gedämpfte Teigtaschen mit Spinat-Käsefüllung
- 210. **Momo Mix** ^{A, G, K} (12 Stück) 14,00 €
gedämpfte Teigtaschen gemischt

Alle Hauptspeisen werden mit
Basmati-Reis und Salat serviert.



Tarkari ko Parikar *Vegetarische Gerichte*

- | | | | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 25. | Alu Ra Kauli Tarkari
Kartoffeln und Blumenkohl in typischen
Nepalgewürzen gebraten | 6,90 € | 33. | Malai Kofta
Lotoswurzelbällchen in Currysauce | 7,90 € |
| 26. | Sag Bhuteko ^{E, F}
Blattspinat mit Erdnüssen, Chili und
Knoblauch in Sojasauce gebraten | 7,20 € | 34. | Paneer Jaipuri ^G (scharf)
indischer Rahmkäse in scharf gewürzter Sauce
mit gebratenem Blumenkohl, Ingwer, Knoblauch
und Paprika | 7,90 € |
| 27. | Dal (Beilage)
gekochte Linsen mit nepalesischen Gewürzen | 6,90 € | 35. | Soja Korma ^{F, G}
eiweißreiche Sojamarkwürfel in Sahnesauce
mit frischen Kräutern | 7,90 € |
| 28. | Gorkhali Aloo
Kartoffeln mit Zwiebeln, Tomaten und
nepalesischen Gewürzen gebraten – Kochkunst
aus der Himalaya-Region – | 6,90 € | 36. | Mushroom Curry
Champignons mit Tomaten und Zwiebeln
in Sauce gekocht | 7,90 € |
| 29. | Saag Aloo
Kartoffeln mit Spinat, Zwiebeln und frisch
gemahlene Gewürzen gebraten | 7,20 € | 37. | Shahi Paneer / Mirch / Bengan ^{G, H}
Indischer Rahmkäse oder gefüllte Paprikaschote
oder Auberginen in Sahnesauce mit Mandeln
und Rosinen | 8,90 € |
| 30. | Sabzi Mast ^E
frisches Gemüse in cremiger Erdnusssauce,
gewürzt mit exotischem Curry | 7,50 € | 38. | Tarkari Nariwal ^{G, H}
allerlei Gemüse der Saison in traumhafter Sauce
aus Cashewnüssen, Mandeln, Kokoscreme und
geriebenem Rahmkäse mit Limonenblättern
und Basilikum | 8,90 € |
| 31. | Saag Paneer ^G
Blattspinat mit hausgemachtem frischem Käse,
Zwiebeln und Tomaten gebraten | 7,90 € | 39. | Paneer Mango ^G
Rahmkäse mit Mango in Curry-Kokos-Sauce
gebraten, nach tibetischer Art | 8,90 € |
| 32. | Aloo-Tama-Bodi
Kartoffeln & Bohnen mit Bambusscheiben gekocht | 7,90 € | 40. | Chyau Khorsani
Bergpilze gebraten mit Paprika, Zwiebeln
und pikanten Himalaya-Gwürzen | 8,90 € |

Kukhura

Spezialitäten vom Huhn

- | | | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 41. | Chicken Ledobedo | 7,40 € | 49. | Chicken Kashmir | 8,90 € |
| | typisches nepalesisches Hühnerfleisch-Curry | | | saftige Hühnerfleischstücke mit gemischten Früchten in einer würzigen Kokoscremesoße | |
| 42. | Chicken Madrasi (scharf) | 7,90 € | 50. | Chicken Vindaloo (scharf) | 8,90 € |
| | Hühnerfleischstücke mit Kokosraspeln, nach köstlicher südindischer Art | | | Hühnerfleisch und Kartoffeln mit Kokosraspeln auf Goanische Art | |
| 44. | Chicken Solukhumbu | 7,90 € | 51. | Jhasa Tibet ^H | 9,50 € |
| | – <i>bekannt in der Himalayaregion</i> –
Hühnerfleisch mit Kartoffeln in einer pikanten Sauce | | | gegrillte Hühnerfleischstücken nach einem Rezept aus der tibetischen Küche, zubereitet mit Mandeln und Rosinen in Kokoscurry-Sauce | |
| 45. | Saag Chicken | 8,50 € | 52. | Jhasa Himalaya (Chicken Chili) | 9,90 € |
| | saftige Hühnerfleischstücke in mild gewürztem Spinat mit Ingwer, Knoblauch und Gewürzen gekocht | | | Hühnerfleischstücke mit Zwiebeln, Ingwer, Tomaten und Knoblauch in einer speziellen roten Chilisauce (scharf) | |
| 46. | Tama Chicken | 8,50 € | 53. | Chicken Mango | 9,50 € |
| | Hühnerfleischstücke mit Pilzen, Zwiebeln, Paprika und Bambusscheiben | | | Hühnerfleischstücke in einer Mango-Currysauce | |
| 47. | Butter Chicken ^G | 8,50 € | 54. | Chicken Korma ^H | 9,50 € |
| | saftige Tandoori-Huhnstücke, kurz gegrillt und fertig gegart mit leckeren Gewürzen in einer sahnigen Tomatensauce | | | Hähnchenbrustfilet in einer milden Sauce aus Sahne mit Mandeln und Cashew-Nüssen | |
| 48. | Chicken Jhal Ferezi (scharf) | 8,90 € | 55. | Chara Badam ^{E, H} | 9,50 € |
| | Hühnerfleischstücke in einer speziellen, scharfen, schwarzen Pfeffersoße mit Zwiebeln, Tomaten und Paprika | | | Hühnerfleisch in pikanter Erdnuss-Cashewnuss-Sauce | |

Boka Spezialitäten vom Lamm

- 61. Lamb Ledobedo** 8,90 €
typisches nepalesisches Lammfleisch-Curry
- 62. Khasi Saag** 9,60 €
Lammfleischstücke in mild gewürztem Spinat mit Ingwer, Knoblauch und Gewürzen gekocht
- 63. Lamb Chili Kathmandu** (scharf) 9,70 €
Lammstücke gebraten, orientalisch gewürzt mit Spezialsauce, frischer Paprika und Chili
- 64. Lamb Solukhumbu** 9,80 €
Lammfleisch mit Kartoffeln in einer pikanten Sauce
- 65. Mutton Sabji** 9,90 €
Lammstücke in einer wohlausgewogenen Mischung aus verschiedenen Gewürzen, Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten
- 66. Mutton Cheese** ^{G, H} 9,90 €
Lammfleisch mit Rahmkäse, gemischten Früchten, Mandeln, Kokosnuss, Ingwer und Sahnesauce
- 67. Tama Lamb** 9,90 €
Lammfleischstücke mit Pilzen, Zwiebeln, Paprika und Bambusscheiben
- 68. Lamm KARMA** ^{G, H} 10,90 €
zarte Lammfleischstücke in einer traumhaften Sauce aus Cashewnüssen, Mandeln, Kokoscreme & geriebenem Rahmkäse mit Limonenblättern & Basilikum

Bangoor Spezialitäten vom Schwein

- 71. Pork Ko Ledobedo** 7,90 €
typisches nepalesisches Schweinefleisch-Curry
- 72. Tama Pork** 7,90 €
Schweinefleischstücke mit Pilzen, Zwiebeln, Paprika und Bambusscheiben
- 73. Saag Pork** 7,90 €
Schweinefleischstücke in mild gewürztem Spinat mit Ingwer, Knoblauch und Gewürzen gekocht
- 74. Pork Mushroom** 8,50 €
Schweinefleischstücke mit frischen Pilzen, Tomaten und Zwiebeln gebraten
- 75. Pork Solukhumbu** 8,50 €
Schweinefleisch mit Kartoffeln in einer pikanten Sauce
- 76. Pork Chili** 9,50 €
Schweinefleisch mit Knoblauch- & Ingwergeschmack in einer scharfen sauren Sauce
- 77. Pork KARMA** ^{G, H} 10,50 €
zarte Schweinefleischstücken in einer traumhaften Sauce aus Cashewnüssen, Mandeln, Kokoscreme und geriebenem Rahmkäse mit Limonenblättern und Basilikum

Spezialitäten von der Ente

- 83. Nepali Ente** 11,50 €
gebackene Ente mit Paprika, Zwiebeln & Gemüse
- 84. Tama Ente** 12,50 €
gebackenes Entenfleisch mit Pilzen, Zwiebeln, Paprika und Bambusscheiben
- 85. Ente Madrasi** (scharf) 12,90 €
Entenbrustfilet mit Kokosflocken in pikanter Curryblätter-Sauce
- 86. Hansh Nariwal** ^{G, H} 13,20 €
Entenbrustfilet mit exotischen Früchten in milder Kokosmilch-Cashewnuss-Currysauce und Rahmkäse
- 87. Mango Ente** 13,90 €
gebackenes Entenfleisch in einer Sauce mit Mangogesmack
- 88. Ente KARMA** ^E (pikant) 14,50 €
mariniertes Entenbrustfilet mit Gemüse in cremiger Erdnussauce



Machha Bazaar Fisch & Meeresfrüchte

- 101. Phewa Machha Curry** ^D 8,90 €
Rotbarschfilet in einer wohlausgewogenen Mischung aus frischen Tomaten und verschiedenen milden Gewürzen, Knoblauch-Sauce
- 102. Tama Machha** ^D 9,90 €
Fischfilet mit Pilzen, Zwiebeln, Paprika und Bambusscheiben
- 103. Maschli Masala** ^D (scharf) 9,90 €
Fischfilet nach alter nordindischer Art mit Zwiebeln, Paprika, Ingwer und Knoblauch
- 104. Fisch KARMA** ^{D, G, H} 12,50 €
Fischfilet mit frischem Gemüse in Cashewnüssen, Mandeln, Kokoscreme und geriebenem Rahmkäse
- 105. Machha Mango Janakpuri** ^{D, H} 12,90 €
Fischfilet in einer Mango-Sauce mit süd-ostasiatischen Gewürzen und Mandeln
- 106. Shrimps Ledobedo** ^B 10,90 €
typisches nepalesisches Krabben-Curry
- 107. Himalaya Jhinge Machha Special** ^B 12,90 €
Garnelen in einer süß-sauren Sauce

- 108. Prawn Chili ^B** 14,90 €
Garnelen mit Knoblauch und Ingwergeschmack
in einer scharfen Sauce
- 109. Prawn Aloo ^{B, E}** 14,50 €
gebratene Garnelen in einem würzigen
Kokoscreme-Curry, mit Kartoffeln, Zwiebeln
und gemahlener Erdnusssauce (pikant)

Pulao Biryani-Gerichte

**Basmati-Reis, gebraten mit Gemüse,
Nüssen und feinen Gewürzen mit...**

- 110. Mixed Vegetables ^H** 8,50 €
- 111. Gauri Shankar ^H** (Mixed Fruits) 8,90 €
- 112. Chicken ^H** 9,50 €
- 113. Lamb ^H** 9,90 €
- 114. Prawn ^{B, H}** 11,90 €



Sekuwas Grillspezialitäten

- 115. Paneer Tikka Pudina ^G** 11,50 €
Rahmkäse vom Grill in Gewürz-Joghurt mariniert
mit Paprika, Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch,
Minze & Tomaten
- 116. Chicken Tikka Masala ^G** 11,90 €
Hühnerfleischstücke 24 Stunden mariniert,
am Spieß im Tandoor gegrillt
- 117. Tapke Pork** 11,90 €
Schweinefleischstücke mit frischer Paprika,
Koriander, Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln in
einer Gusseisenpfanne zubereitet
- 118. Lamm Fry** 14,90 €
Lammfleisch mit Knoblauch- und Ingwer-
geschmack in einer scharf-sauren Sauce
- 119. Machha Sekuwa ^D** (Fisch Tandoori) 15,90 €
Fischfilet in feinen Gewürzen und Kräutern
mariniert, im Tandoor gegrillt
- 120. Keema Sekuwa** 12,90 €
zartes Lammhackfleisch mit Knoblauch,
Kräutern und Gewürzen im Tandoor gegrillt
- 121. Jhinga Raja ^B** 15,90 €
Garnelen mariniert nach Art des Hauses,
nur in der königlichen Familie bekannt,
am Spieß im Tandoor gegrillt
- 122. Mixed Sekuwa ^G** Zusammenstellung aus 15,90 €
verschiedenen Tandoor-Spezialitäten

Chau Chau Nudeln

- Gebratene Glasnudeln, Austernsauce ^N,
Eierstich ^C, Gemüse gebraten mit....
501. Tofu ^F 6,50 €
502. Hühnerfilet 6,90 €
503. Schweinefleisch 6,90 €
504. Knusprig gebackener Entenbrust 8,90 €
505. Garnelen ^B 8,90 €
-
506. Vegetable Chau-Chau ^{A, C} 7,50 €
gebratene Nudeln mit verschiedenem Gemüse
und typischen nepalesischen Gewürzen
507. Chicken Chau-Chau ^{A, C} 7,90 €
gebratene Nudeln mit Hühnerfilet
und Gemüse
508. Prawn Chau-Chau ^{A, B, C} 9,50 €
gebratene Nudeln mit Garnelen
und Gemüse
509. Pork Chau-Chau ^{A, C} 7,90 €
gebratene Nudeln mit Schweinefleisch
und Gemüse



Gerichte für Kinder

125. Kinder Chau Chau 4,50 €
Gebratene Glasnudeln mit Hähnchen-
bruststreifen in Tomatensauce
126. Bhuteko Bhat ^H 4,50 €
Gebratener Reis mit Gemüse,
Nüssen und Rosinen
127. Chicken Sekuwa ^E 4,90 €
Marinierte Hühnerfiletspieße
mit Erdnussauce

Roti Brot und Beilagen

250. Chapati ^A 2,50 €
indisches Vollkornbrot
251. Bhatura ^A 2,50 €
frittiertes Weißmehlbrot
252. Naan ^A 2,50 €
Weißmehlbrot
253. Pulau Basmatireis 3,00 €
254. Raita ^G 3,50 €
Joghurt mit Gewürzen
255. Chutney oder Mixed Pickles 3,00 €
256. Garlic Naan ^A 3,50 €
Weißmehlbrot mit Knoblauch

Mithai Ghar Nachspeisen

- 260. Lal Mohan ^G** 4,50 €
mit Trockenmilch und hausgemachten
Hüttenkäsebällchen zubereitet, frittiert und
in Zuckersirup getunkt
- 261. Sikarni ^G** 4,50 €
Exotischer Fruchtsalat aus frischen Früchten,
mit Joghurt zubereitet
- 262. Baraf Mango ^{G, H}** 4,50 €
selbstgemachtes Mango-Eis mit
Mandeln und Kardamom
- 263. Kera Bari** 4,50 €
gebratene Banane mit Honig



Menü 1: Annapurna

dazu gemischter Salat, Basmatireis und Bhatara-Brot ^A

1 Person	20,00 €
2 Personen	35,00 €
4 Personen	70,00 €
6 Personen	99,00 €

- **Dal** würzige Linsensuppe
- **Sabzi Mast** frisches Gemüse in cremiger Erdnussauce ^E, gewürzt mit exotischem Curry
- **Tarkari Nariwal** allerlei Gemüse der Saison in traumhafter Sauce aus Cashewnüssen, Mandeln, Kokoscreme und geriebenem Rahmkäse ^{G, H}
- **Dessert** gebratene Banane mit Honig

Menü 2: Kathmandu

dazu feiner gemischter Salat, Basmatireis, Chutney und Roti-Volkornbrot ^A

1 Person	21,00 €
2 Personen	38,00 €
4 Personen	75,00 €
6 Personen	110,00 €

- **Vorspeise** pikante, sauer-scharfe Gemüsesuppe
- **Chicken Chili** Hühnerfleischstücke mit Zwiebeln, Ingwer, Tomaten und Knoblauch in einer speziellen roten Chilisauce (scharf)
- **Lamb Chili Kathmandu** Lammstücke gebraten, orientalisch gewürzt mit Spezielsauce, Paprika und Chili (scharf)
- **Sikarni** exotischer Fruchtsalat aus frischen Früchten, mit Joghurt zubereitet ^G

Menü 3: Free Tibet

dazu Salat, Basmatireis und Puri (frittiertes Weißmehlbrot ^A)

1 Person	19,00 €
2 Personen	35,00 €
4 Personen	65,00 €
6 Personen	99,00 €

- **Thukpa** tibetischer, vegetarischer Nudleintopf ^{A, C}
- **Jhasa Tibet** gegrillte Hühnerfleischstücken nach einem Rezept aus der tibetischen Küche, zubereitet mit Mandeln & Rosinen in Kokoscurry-Sauce ^H
- **Phing** gebratene Glasnudeln, Austernsauce, Eierstich, Gemüse gebraten mit Hühnerfilet oder Schweinefleisch ^{C, D, N}
- **Dessert** Mango-Eis ^G

Menü 4: Good Karma

dazu gemischter Salat, Basmatireis
und Naan-Weißmehlbrot ^A

1 Person	22,00 €
2 Personen	40,00 €
4 Personen	75,00 €
6 Personen	110,00 €

Menü 5: Raza Himalaya

dazu feiner Salat, Basmatireis,
Roti-Vollkornbrot & Mixed Pickles

1 Person	22,00 €
2 Personen	40,00 €
4 Personen	75,00 €
6 Personen	110,00 €

Menü 6: Nepali Daal Bhat

1 Person	17,00 €
2 Personen	30,00 €
4 Personen	65,00 €
6 Personen	90,00 €

- **Lemon Rash** Limetten-Kokos-Curryschaumsuppe mit einem Shrimpspieß oder Tofu ^{B, F}
- **Ente**
oder
• **Lamm** mariniertes Entenbrustfilet mit Gemüse in cremiger Erdnusssauce (pikant) ^E
zarte Lammfleischstücken in einer traumhaften Sauce aus Cashewnüssen, Mandeln, Kokoscreme und geriebenem Rahmkäse mit Limonenblättern und Basilikum ^{G, H}
- **Dessert** Gebratene Banane mit Honig
- **Benda Thang** Tomatensuppe mit Käse & Nudeln (Tibetische Art) ^{A, C, G}
- **Fisch Mango**
oder
• **Garnelen** Rotbarschfilet in einer Mango-Sauce mit süd-ostasiatischen Gewürzen und Mandeln ^{D, H}
mariniert nach Art des Hauses, nur in der königlichen Familie bekannt ^B
- **Gulab Jamun** mit Trockenmilch und hausgemachten Hüttenkäsebällchen zubereitet, frittiert und in Zuckersirup getunkt ^G
- **Pakora** Vorspeisenteller vegetarisch, dazu versch. Saucen ^G
- **Dal** gekochte Linsen mit nepalesischen Gewürzen
- **Aloo-Tama-Bodi**
oder
• **Masu Tarkari** Kartoffeln & Bohnen mit Bambusscheiben gekocht
typisches nepalesisches Hühner- oder Lammfleisch-Curry dazu Tomato Achar (Pickles), Salat, Basmatireis, Bhatura-Brot ^A
- **Sikarni** Joghurt mit Zimt und Kardamom ^G



Warme Getränke

Espresso ²	Tasse	2,10 €
Doppelter Espresso ²	Tasse	2,90 €
Verlängerter ²	Tasse	2,90 €
Verlängerter koffeinfrei	Tasse	2,90 €
Cappuccino ^{2, G} mit Milchschaum	Tasse	2,90 €
Latte Macchiato ^{2, G}	Glas	3,90 €
Macchiato ²	Glas	3,10 €
Kaffee ²	Tasse	1,90 €
Kaffee ²	Kännchen	3,60 €
Schokolade ^G mit Milchschaum	Glas	3,90 €

Tee Verschiedene Ayurvedische Teesorten:

Sherpa Tee (Art Yogi)	Glas	2,50 €
	Kännchen	3,90 €
„Für die Harmonie“ Hochlandtee		
schwarzer Tee und Chai-Gewürze	Kännchen	3,20 €
„Gutes Bauchgefühl“	Kännchen	3,30 €
Honigbusch und Rosmarin		
„Die Ruhe selbst“	Kännchen	3,30 €
Lindenblüten und Kamille		
„Neuer Schwung“	Kännchen	3,30 €
Hibiskus und Minze		
„Inneres Wissen“	Kännchen	3,30 €
Thymian und Rotbusch		
„Für die Liebe“	Kännchen	4,10 €
Schoko und Chili		
Jasmintee	Kännchen	3,50 €
Grüner Tee	Kännchen	3,50 €



Softdrinks

Selters	FL. 0,75 l	5,10 €
Selters	FL. 0,25 l	1,90 €
Selters Naturell	FL. 0,75 l	5,10 €
Selters Naturell	FL. 0,25 l	1,90 €
	0,2 l	0,4 l
Coca Cola ^{1, 2, 4}	1,90 €	3,90 €
Fanta ^{1, 3, 4, 9}	1,90 €	3,90 €
Sprite ⁴	1,90 €	3,90 €
Spezi ^{1, 2, 3, 4, 9}	1,90 €	3,90 €
Schweppes Bitter Lemon ^{3, 4, 8}	FL. 0,2 l	2,90 €
Schweppes Ginger Ale ^{1, 4}	FL. 0,2 l	2,90 €
Schweppes Tonic Water ^{4, 8}	FL. 0,2 l	2,90 €
Malztrunk ^{1, A}	FL. 0,33 l	2,90 €



Säfte & Nektare

Apfelsaft	0,2 l	2,60 €
Orangensaft	0,2 l	2,60 €
Bananennektar	0,2 l	2,60 €
Kirschnektar	0,2 l	2,60 €
Litschinektar	0,2 l	2,60 €
Mangonektar	0,2 l	2,60 €
Ananas-Kokosnektar	0,2 l	2,60 €
Guavennektar	0,2 l	2,60 €
Kiba	0,4 l	4,10 €
Saftschorle	0,2 l	2,90 €
Alle Säfte & Nektare auch groß	0,4 l	4,90 €
Alle Säfte auch als große Schorle	0,4 l	4,10 €

Voelkel

Die Naturkostsafterei

BioZisch

Voelkel

ohne Kristallzuckerzusatz
ohne Aromazusatz

Reine Geschmackssache.

Fl. 0,33 l **3,70 €**

Limonaden aus 100% Direktsäften
in den Sorten:

Litschi · Holunder · Zitrone

Himbeer-Cassis · Rhabarber

Blutorange · Mate · Limone Ingwer

Bio Cocktail **Mango Chai** - alkoholfrei

Aromatische Mangos und
typisch indische
Chai-Gewürze wecken die Lust
nach Sommer und schicken
die Sonne ins Glas.



Fl. 0,33 l

5,00 €

Fassbier

	0,3 l	0,5 l
Radeberger Pilsner ^A	2,60 €	3,90 €
Schöfferhofer Hefeweizen Hell ^A	2,60 €	3,90 €
	0,3 l	0,4 l
Hövels Dunkel ^A	2,60 €	3,90 €
<u>Bierhaltiges Mischgetränk:</u>	0,3 l	0,5 l
Alsterwasser ^A Bier und Sprite ⁴	2,60 €	3,90 €

Flaschenbier

Schöfferhofer Hefeweizen Dunkel ^A	0,5 l	3,90 €
Schöfferhofer Kristallweizen ^A	0,5 l	3,90 €
Schöfferhofer Weizen alkoholfrei ^A	0,5 l	3,90 €
Jever Fun ^A alkoholfrei	0,33 l	2,60 €
Corona ^{3, 4, A} mexikanisches Bier	0,33 l	3,10 €
Cobra ^A indisches Bier	0,33 l	3,70 €
Kingfisher ^A indisches Bier	0,33 l	3,70 €

Aperitifs

Lassi Mango ^G	0,2 l	2,90 €
Lassi Mango / Malibu ^G	0,4 l	4,20 €
Prosecco Mango / Ingwer ¹²	0,1 l	3,10 €
Prosecco Aperol ^{1, 8, 12}	0,1 l	3,10 €
Prosecco ¹²	0,1 l	2,90 €
Sherry dry, medium ¹²	4 cl	3,10 €
Martini Bianco ¹²	4 cl	3,10 €
Martini Rosso ^{1, 12}	4 cl	3,10 €
Campari Soda ¹ / Orange ¹	0,2 l	3,10 €

Spirituosen

Fernet Branca	2 cl	3,50 €
Fernet Branca / Aperol ^{1, 8}	2 cl	3,90 €
Amaretto ^{1, H}	2 cl	3,30 €
Ramazotti	2 cl	3,20 €
Asbach Uralt ¹	2 cl	4,30 €
Grand Manier ¹	2 cl	4,80 €
Cointreau ¹	2 cl	4,80 €
Bailey's Irish Cream ^{1, 2, G}	2 cl	4,80 €

Metaxa ^{1, 12}	4 cl	4,50 €
Remy Martin ^{1, 12}	4 cl	6,80 €
Jameson ^{1, A} Irish Whiskey	4 cl	5,80 €
Tequila	2 cl	4,30 €
Sambuca	2 cl	3,50 €
Malibu ¹	2 cl	3,50 €
Absolut Vodka ^A	2 cl	4,30 €
Obstler Williams, Marille	2 cl	3,20 €
Gordon's dry Gin	2 cl	4,30 €
Grappa di Chardonnay ¹²	2 cl	3,40 €
Old Monk ¹ indischer Rum	2 cl	4,50 €
Mangoschnaps ¹	2 cl	3,90 €



Flaschenweine weiß

Grauburgunder - Sinfonie QbA 0,75 l **23,50 €**
Deutschland, trocken - Adam Müller - Leimen, Baden
Würzige, leicht nussige Nase, am Gaumen leicht pfeffrige
Töne mit dezentem Säurespiegel

Riesling - Gutswein QbA 0,75 l **24,00 €**
Deutschland, trocken - Richter - Winningen, Mosel
Würzige, leicht nussige Nase, am Gaumen leicht pfeffrige
Töne mit dezentem Säurespiegel

Grillo IGT 0,75 l **19,50 €**
Italien, trocken - Terre dell'Isola - Sizilien
Eine typische Rebsorte Siziliens. Aromen nach Limonen,
am Gaumen zarte Grapefruitnuancen mit einem feinen
Säurekleid.

Garganega / Pinot Grigio IGT 0,75 l **19,50 €**
Italien, trocken - Corte Viola - Veneto
Duftige, zarte Töne nach Kiwi, am Gaumen leichte
Mandel- und Zitrustöne

Flaschenweine rosé

Spätburgunder QbA 0,75 l **26,00 €**
Deutschland, feinherb - Adam Müller - Leimen, Baden
Duft nach reifen Beerenfrüchten, am Gaumen zarte und
fruchtige Himbeeraromen, herrliche Frische im Abgang.

Flaschenweine rot

Nero d'Avola IGT 0,75 l **24,00 €**
Italien, trocken - Terre dell'Isola - Sizilien
Kräftige Rot mit einem Bouquet nach reifen Brombeeren,
im Geschmack spürte man Leder & zarte Bitterschokolade

Syrah - Terre Noir VdP 0,75 l **23,50 €**
Frankreich, trocken - Castillion - Pére & Fils - Vias
Harault, Languedoc
Kraftvoll, dunkel in der Farbe, am Gaumen angenehme
Nuancen nach schwarzen Johannisbeeren, sehr harmo-
nisch im Abgang.

Château Pavillon de Villenouvelle A.C. 0,75 l **23,50 €**
Frankreich, trocken - Corbières - Reserve
30 % Syrah, 30 % Ganache und 40 % Vieilles Vignes
Purpur in der Farbe mit glänzenden Reflexen. Aromen
von reifen Früchten mit Nuancen von Heidekraut. Lang
am Gaumen, rund und zart.

Tempranillo / Garganega D.O. 0,75 l **23,50 €**
Spanien, trocken - Nekeas - Navarra
Dunkles Violett, die Nase erfährt pfeffrige, leicht zim-
tige Noten. Im Mund fruchtig, saftig mit Nuancen nach
schwarzen Beeren, weich im Abgang.



Offene Weißweine

0,2 l 0,5 l

Riesling QbA 3,50 € 8,50 €

Deutschland, trocken - Barth - Kirschroth, Nahe
Fein, klar mit leicht erigen Tönen, pikant
mit fruchtigem Säurekleid.

Weißburgunder QbA 4,85 € 11,90 €

Deutschland, trocken - Adam Müller - Leimen, Baden
Aromen nach Kiwi, im Mund würzige Töne erinnernd
an weißen Pfeffer.

Grüner Veltliner Qualitätswein 3,80 € 9,25 €

Österreich, trocken - Mantler - Fels, Wagram
Saftig, würziger, leicht pfeffriger Ton.

Chardonnay VdP 3,95 € 9,60 €

Frankreich, trocken - Castillion - Pére & Fils - Vias
Harault, Languedoc
Feine Fülle mit angenehmer Würze und zarter Mineralität.

Pinot Grigio IGT 4,70 € 11,50 €

Italien, trocken - Campagnola - Valgatara
Würztöne nach Apfelkompott, ausgeglichene
Fruchtaromen am Gaumen.

Grillo IGT 3,70 € 8,95 €

Italien, trocken - Spezialwein des Hauses
Aromen nach Zitrone und Limonen, am Gaumen zarte
Grapefruitnuancen.

Mario Muskat QbA 4,10 € 9,95 €

Deutschland, lieblich - WzG-Westhofen, Rheinhessen
Duftig, feinwürziges Muskat am Gaumen, mild in der Säure.

Offene Roséweine

0,2 l 0,5 l

Rosato IGT 3,75 € 9,10 €

Italien, trocken - Villa Rocca - Veneto
Strahlendes Rosé mit frischen, saftigen Noten.

Offene Rotweine

0,2 l 0,5 l

Nero d'Avola IGT 3,70 € 8,95 €

Italien, Sizilien, trocken - Spezial-Rotwein des Hauses
Kräftiges Rot mit einem Bouquet nach reifen Brombeeren,
im Gschmack spürt man Leder & zarte Bitterschokolade.

Cabernet Sauvignon VdP 3,85 € 9,40 €

Frankreich, trocken - Castillion - Pére & Fils - Vias
Harault, Languedoc
Duft nach reifen roten Früchten, etwas fruchtbetont,
ausgewogen.

Merlot VdP 3,85 € 9,40 €

Frankreich, trocken - Castillion - Pére & Fils - Vias
Harault, Languedoc
In der Nase reife Kirschen, am Gaumen saftig und
elegant mit feiner Würze.

Tempranillo *Vino de la Tierra de Castilla* 3,70 € 8,95 €

Spanien, trocken - Bodegas Eguren - Rioja /Tierra de Castilla
In der Nase feine Holztöne, am Gaumen reife Früchte &
Gewürze.

Dornfelder 3,75 € 9,10 €

Deutschland, halbtrocken - WzG-Westhofen, Rheinhessen
Kräftiges Rot. Die Nase spürt reife Beerefrüchte.

Weinhaltige Mischgetränke:

Gespirtzter Glas 0,25 l **3,10 €**

weiß oder rot, trocken

Gespirtzter Glas 0,25 l **3,10 €**

weiß oder rot, lieblich

Unsere Prickler

Glas 0,1 l Fl. 0,75 l

Prosecco DOC 2,90 € 19,50 €

Italien, trocken - Casa Defra - Veneto, Rebsorte Glera
Fruchtig, spritzig und fein, zarte Aromen von
Birnen und Äpfeln.

Crémant Grande Cuvée 1531 35,00 €

Frankreich, trocken - Aimery - Sieur d'Arques - Languedoc
Hergestellt im Champagnerverfahren. Dieser Crémant wurde
auch dem Jahr seiner Entdeckung benannt. Noten und
Aromen nach grünem Apfel und Honig, gepaart mit floralen
Tönen. Frische und Finesse prägen die feine Perlage.



Alle Cocktails nur 5,00 Euro

RUM COCKTAILS

Mojito ^{1, 5}

Havana Club, Limetten, brauner Rum,
Lime Juice, frische Minze, Soda

Mai Tai ^{1, H}

brauner Rum, Bacardi light, Mandelsirup,
Old Pascas 73 %, Apricot Brandy,
Cointreau, Orangensaft

Free Tibet ^{1, 4, 5}

weißer Rum, Cherry Brandy, Cherrylikör,
Zitronensaft, Lime Juice, Grenadine,
Orangensaft, Ananassaft

Caipirinha

Limetten, brauner Zucker,
Rose's Lime, Pitu

GIN COCKTAILS

Tantra Mantra ^{1, H}

Gin, Amaretto, Zitronensaft,
Ananassaft, Blue Curaçao

Goa Night ^{1, H}

Gin, Mandelsirup, Zitronensaft,
Ananassaft, Blue Curaçao



WODKA COCKTAILS

Sex on the Mountain ^{1, 4, 5, A}

Wodka, Melonenlikör, Pfirsichlikör, Zitronensaft,
Grenadine, Orangensaft

Swimming Pool ^{1, A, G}

Wodka, Kokossirup, Blue Curaçao,
Ananas, weißer Rum, Sahne

Long Island Ice Tea ^{1, 2, 4, A}

Wodka, Tequila, Cointreau, Rum 75 %, Gin,
Zitronensaft, Orangensaft, Cola

WHISKY COCKTAILS

New York Surprise ^{1, 4, 5, A}

Bourbon, Lime Juice, Angostura,
Grenadine, Zitronensaft, Maracujasaft

COLADA COCKTAILS

Pina Colada ^{1, G}

weißer Rum, brauner Rum,
Kokossirup, Ananasaft, Sahne

Mango Colada ^{1, G}

weißer Rum, Myers's Rum, Mangopüree,
Kokossirup, Mangosaft, Sahne

Baileys Colada ^{1, 2, G}

weißer Rum, Myers's Rum, Baileys,
Kokossirup, Ananasaft, Sahne



TEQUILA COCKTAILS

Tequila Sunrise ^{1, 4, 5}

Tequila, Zitronensaft, Orangensaft, Grenadine

Mexican ^{1, 4, 5}

Tequila, Tripl Sec, Zitronensaft,
Orangensaft, Grenadine

Spider Man ^{1, 4, 5, A}

Tequila, Wodka, Zitronensaft,
Blue Curaçao, Grenadine



ALKOHOLFREIE COCKTAILS

Wild Lotus ^{1, 4, 5}

FrISChe Minze, brauner Zucker, Limette,
Lime Juice, Ginger Ale

Mango Kiss ^{G, 1}

Mangosirup, Sahne, Ananasaft, Mangosaft

Buddhas Liebling ^{1, 4, 5, A}

frISChe Banane, Bananensirup,
Kokossirup, Zitronensirup

FRISCHER SOMMERCOCKTAIL

Hugo ^{1, 4, 5}

Prosecco, Holunderblütensirup, Minze, Limette, Soda



Allergene:

- A** enthält glutenhaltige Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel usw.)
B enthält Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse · **C** enthält Eier oder Eierzeugnisse
D enthält Fisch oder Fischerzeugnisse · **E** enthält Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse
F enthält Soja oder Sojaerzeugnisse · **G** enthält Milch oder Milcherzeugnisse (Laktose)
H enthält Schalenfrüchte oder deren Erzeugnisse
(Mandel, Haselnuss, Walnuss, Chashewnuss, Pecanuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queenslandnuss)
I enthält Sellerie oder Sellerieerzeugnisse · **J** enthält Senf oder Senferzeugnisse
K enthält Sesamsamen oder Sesamsamenerzeugnisse · **L** enthält Schwefeldioxid und Sulfite
M enthält Lupine oder Erzeugnisse daraus · **N** Weichtiere (Molusken) oder Erzeugnisse daraus

Zusatzstoffe:

- 1** mit Farbstoff · **2** coffeinhaltig · **3** mit Antioxidationsmittel · **4** Säuerungsmittel
5 mit Konservierungsmittel · **6** mit Süßstoff · **7** enthält eine Phenylalaninquelle
8 chininhaltig · **9** Stabilisatoren · **10** aufgeschäumt mit Stickoxydul · **11** Taurin
12 enthält Sulfite · **13** Geschmacksverstärker · **14** geschwärzt

Alle Preise inkl. MwSt. und Service.

AYURVEDA

Auf diesen Seiten begegnet Ihnen AYURVEDA - DIE WISSENSCHAFT VOM LANGEN LEBEN – auf genussvolle und vielfältige Weise. Diese Jahrtausende alte Heilkunst zeichnet sich durch eine ganzheitliche Betrachtungsweise aus. Die natürliche Harmonie eines Menschen kann erreicht werden, wenn er in seiner Einheit von Körper, Geist und Seele gesehen wird. Die ayurvedische Lehre durchzieht alle Bereiche unseres Lebens. Lebensphasen, Jahreszeiten, Lebensumstände etc. werden genauso berücksichtigt wie die persönliche, einzigartige Konstitution eines Menschen. AYURVEDA unterteilt diese in Vata, Pitta und Kapha. Diesen drei Grundkonstitutionen liegen die Kräfte der Elemente Luft-Feuer-Wasser-Erde zu Grunde.

Ein Gleichgewicht zwischen diesen drei Energien ist das Ziel.

Unsere Küche und unsere Produkte basieren auf der ayurvedischen Kochkunst und Ernährungslehre. Das Wissen um die Eigenschaften von Kräutern, Gewürzen, Gemüse und Obst nutzen wir, um mit unseren Speisen, Chutneys und Gewürzmischungen die Balance zwischen Vata, Pitta und Kapha zu erreichen.

Wir arbeiten mit allen 6 Geschmacksrichtungen auf vielfältige Weise. Bei der Zusammenstellung der Zutaten berücksichtigen wir auch Fette/ Eiweiß/ Kohlenhydrate um letztendlich genussvolle, leichtverdauliche Speisen und köstliche Produkte rund um die ayurvedische Küche zu kreieren. Unser Wunsch ist es, dass wir mit unserem Können und unserer Hingabe Ihrer Harmonie und Ihrem Wohlbefinden dienen.

Viel Freude in der Ayurvedische Hochland-Küche wünscht Ihnen



KARMA ist Sanskrit und bedeutet so viel wie „Exzellentes Essen, Exzellentes Karma“, „keine Hektik“ oder auch „langsam, langsam“.
Für uns symbolisiert der Name eine Auszeit im hektischen Großstadtleben - moderne Hochländische Küche (Nepal, Tibet, Indien) mit Wellness-Effekt.

„Positive eating & langes Leben“ – das ist die Philosophie unserer KARMA Restaurants. Der Gast taucht in ein Gesamtkonzept ein, das alle Sinne anspricht und ihn für eine Weile aus dem Alltag heraushebt. Wir bieten unseren Gästen ein ganzheitliches Ernährungskonzept an. Unsere Speisen und Getränke sollen nicht nur eine gesunde und leicht verdauliche Mahlzeit sein, sondern auch die Stimmung positiv beeinflussen und Spaß machen.

Basierend auf der jahrhundertealten Hochländischen Küchenkultur haben unsere Köche moderne Gerichte mit „Wellness-Effekt“ entwickelt. Im „Taste Your KARMA – Street Kitchen“ hat jedes Gericht zwei Funktionen: Zum einem soll es den Gaumen verwöhnen und dem Gast schmecken, zum anderen bietet die Karte aber auch die Möglichkeit, sich nach den aktuellen Körperbedürfnissen zu entscheiden. Der Gast hat die Möglichkeit, zum Beispiel zwischen muntermachenden, entschlackenden, stabilisierenden oder vollwertigen Gerichten zu wählen.

APP nach KARMA suchen in

