

Mamahansik

essen gesund sei glücklich



0. Kimchi 🌶️

BEB

6.70 €

koreanische fermentierte Gemüse, wie Sauerkraut. Es ist perfektes Slow-Food und ein gesundestes Essen in der Welt. Wir essen jeden Malzeit das Kimchi dabei.

Zutaten :

Chinakohl, Reis-Paste, Rettich, Ingwer, Chili-Pulver, Knoblauch, Salz, Fischsoße



1. Jeon (Butschimge/Zizimi) Vegan BEB

11.20€

Es ist koreanische Pfannkuchen mit koreanischem Mehl dazu fein geschnittene Gemüse.

Die Kochtöne vom Jean ist ähnlich das Geräusch des Regens, deshalb viele Koreaner beim Regentag gerne ihn kochen.

1. 7.10

Zutaten :

Zucchini, weiße Kohl, Zwiebel, koreanische Mehl



2. Jabche-Dupbab

BEB

Vegan 13.40€
mit Rind 15.70€

Königlich leckere,
koreanische Glasnudeln(aus dem
Süßkartoffeln Mehl), mit frischem buntem
Gemüse und einer aromatische Sauce mit
dem Reis.

Zwei Variante sind möglich, entweder Vegan
oder mit Rindfleisch. Absolut köstlich!

1. 4.10

Zutaten :

koreanische Glasnudel, Zwiebel,
Karotten, Champignon, Paprika,
Sojasoße, Sesam, Sesamöl



3. Bibimbab

BEB

Vegi 13.40€
mit Rind 15.70€
oder mit Schwein

Ein Bibimbab ist in einem Schüssel ein Reis, unterschiedliche gewürzte Gemüse mit gebratene Ei und zarte koreanische Sesamöl(Chamgilum)dazu.

Traditionelle Essenweise ist mit der Schafesoße (Gochujang) alles zusammen gemischt(싹싹비벼서),dann die Party beginnt in Ihrem Mund!

1. 4.10

Zutaten :

Reis, Karotten, Spinat, Champignon, Zucchini, Soja- Sprossen, Eier, Sesam, Sesamöl



4. Bulgogi- Dupbab

BEB

16.50€

Das ist ein koreanisches klassisches Gericht. Extra dünn geschnitten Rindfleisch wurde in selbst-gemachter Sojasoße (püriertes Obst und Gemüse) mariniert. Mit Reis und zartem Bulgogi und dazu frische grüne Garnisch macht Sie froh!

1. 4.10

Zutaten :

Reis, Rindfleisch, Sojasoße, Biernen, Zwiebel, Knoblauch, Zucker, Sesam, Sesamöl



5. Gimbab

BEB

Vegi 11.20€
mit Rind 13.40€

Koreanische Reisrolle. Eine richtige Gimbab- Rolle wird mindestens 4 Zutaten gefüllt. Insgesamt sind die 9 oder 10 Stücken. Beim Wandern, Fahrradfahren, Ausflug, Schwimmbad und Büro kann man unsere gesunde, authentische, leckere Gimbab einfach mitnehmen.

1. 4.10

Zutaten :

Reis, ganze Seetang -Papier, hausgemachte Rettich, Karotte, Spinat, Omelett, Sesam, Sesamöl



6.Dwaeji- Bulgogi 🌶️

BEB

16.50€

Das scharf angebratene Schweinefleisch ist auch sehr berühmtes Gericht im Südkorea. Die kräftige scharfe Soße wird für Sie eine neue Erfahrung sein.

1. 4.10

Zutaten :

extra dünn geschnittene Schweine-Nackenfleisch, Chili-paste, Chili- Pulver, Sojasoße, Knoblauch, Zwiebel, weiße Kohl, Sesam, Sesamöl



7. Ramyun oder nicht scharf

BEB

11.20€

Ramyun ist ein Soul-Food für allen Koreaner. Als Koreaner, wer wohn im Ausland, wie ich, essen K-Ramyun, wenn wir arg Heimweh bekommen haben. Ramyun und eine Portion Reis kleines Kimchi sind fantastische Kombi sind.

1. 4.10

Zutaten :

koreanische Instant Noodle, Zwiebel, Karotten, Pilze, Sojasprossen, Eier, Lauchzwiebel.



8. Mini- Menü

jeweils 3.50€

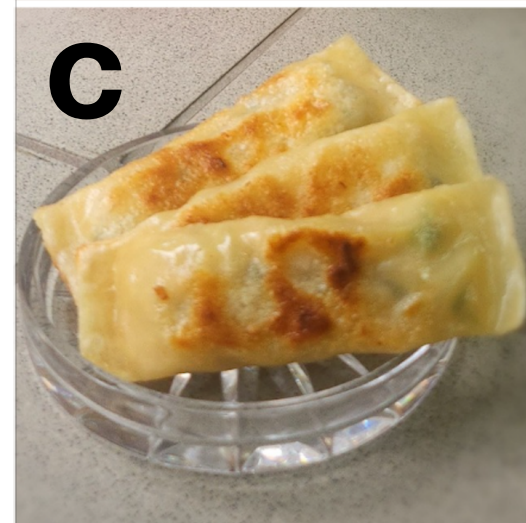
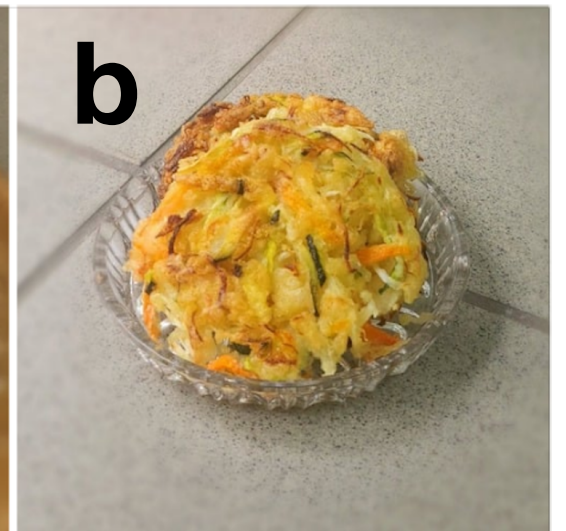
Als Vorspeise oder mit Menü-Ramyun passt super.

a. Gimbab Vegi - 3 Stück

b. Jeon Vegan - 2 Stück

c. Mandu Vegi - 3 Stück

d. Kimchi - 60g



9. Geyranbab

BEB

6.00€

Es wäre bei jedem Kind anpassen!
zu kochen ist einfach aber Geschmack
ist voll good!

Zutaten :

Reis, Eier, Butter, Sojasoße, Sesam,
Sesamöl



Mamahansik

Vielen herzlichen Dank

