



**LITTLE MANTRA**

**BARFÜSSERSTRASSE 5**

**37073 GÖTTINGEN**

**055 1 / 50535900**

**[WWW.BACONSUPREME.COM](http://WWW.BACONSUPREME.COM)**

Bei Fragen zu Allergien/Unverträglichkeiten wenden sie sich bitte an unseren Mitarbeiter, welcher Ihnen die Allergenen Karte aushändigen wird.



## Unsere Gewürze

### **Bockshornkleesamen**

Entzündungshemmend, vorbeugende Wirkung gegen Abszesse, Blähungen, Geschwüre, blutreinigend und heilt Nierenblutungen

### **Chili**

Beruhigend für Herz und Kreislauf, enthält Vitamin C und B, vermindert Arterienverkalkung und Thromboseneigung

### **Ingwer**

Appetitanregend, heilend bei Entzündungskrankheiten, Rückenschmerzen, Frauenkrankheiten, Reisekrankheiten, Müdigkeit, Migräne und Bronchitis

### **Kardamon**

Enthält Vitamin A, B und C, hilft gegen Mundgeruch, Nervosität, Verdauungsstörungen, Magenbeschwerden, Atembeschwerden, Erkältung und Heiserkeit

### **Knoblauch**

Reich an Vitamin A, B und C, fördert die Durchblutung der Herzgefäße, senkt den Blutdruck, anregend bei Potenzschwäche

### **Koriander**

Wirkt anregend auf die Verdauungsorgane, Aphrodisiakum

### **Kreuzkümmel**

Verdauungsfreundlich, wirkt gegen Magen- und Darmkrankheiten und gegen blasse Haut

### **Kurkuma**

Appetitanregend, verdauungsfreundlich, heilt Gallen- und Nierenleiden sowie Hautkrankheiten

### **Nelken**

Keimtötend, schmerzstillend bei Zahnschmerzen, wirkt gegen Entzündungen im Hals und Rachen sowie gegen Mundgeruch

### **Safran**

Wirkt krampfstillend, magen- und herzschonend, verdauungsfreundlich

### **Zimt**

Verdauungsfördernd, stresshemmend, wirkt gegen Bauch- und Magenschmerzen  
Bei Fragen zu Allergien/Unverträglichkeiten wenden sie sich bitte an unseren Mitarbeiter, welcher Ihnen die Allergenen Karte aushändigen wird.



## **SURUWAT (Vorspeise)**

### **Chura Mantra 5,50€**

Nepalesische Käsesuppe mit Kartoffeln

### **Momo Mantra 6,50€**

Nepalesische Teigtaschensuppe mit Chicken-Momo

### **Dal Ko Jhol 4,50€**

Nepalesische Linsensuppe nach veganer Art

### **TARKARI KO BURRY 4,90€**

Hausgemachte Gemüsebällchen mit Joghurtraita & Erdnussauce

### **Veg. Pakoras 4,90€**

Verschiedene Gemüsesorten mit Kichererbsen Teig gebacken, dazu Tamarinden-Chutney

### **Paneer Pakoras 5,90€**

Hausgemachter Rahmkäse mit Kichererbsen Teig paniert und gebacken, dazu Tamarinden-Chutney

### **Tareko Jhinga 10,90€**

Tiger Garnelen gebraten mit Lorbeerblätter nach Little Mantra Art

Bei Fragen zu Allergien/Unverträglichkeiten wenden sie sich bitte an unseren Mitarbeiter, welcher Ihnen die Allergenen Karte aushändigen wird.



## **Ghaspat (Salate)**

gemischter Salat der Saison, dazu hausgemachtes Dressing und Hausbrot

### **Bhatmas ra Saag sadeko 8,90€**

Sojabohnen und Spinat gebraten mit scharfer Würzung

### **Kukhura ra Chau 12,90€**

Hähnchenbrustfilet gebraten auf Zwiebel-Champignons-Beet

## **Little Mantra's Momo Special**

Gedämpfte Teigtaschen

### **Veggie Momo 12,90€**

gefüllt mit Süßkartoffelbratling in Erbsen-Koriander-Marinade, dazu Tomaten-Chutney

### **Chicken Momo 14,90€**

gefüllt mit gehackten Hähnchen in Erbsen-Koriander-Marinade, dazu Tomaten-Chutney

### **Lamb Momo 15,90€**

gefüllt mit gehackten Lammfilet in Erbsen-Koriander-Marinade, dazu Tomaten-Chutney

### **Beef Momo 16,90€**

gefüllt mit gehackter Rinderbrust in Erbsen-Koriander-Marinade, dazu Tomaten Chutney

Bei Fragen zu Allergien/Unverträglichkeiten wenden sie sich bitte an unseren Mitarbeiter, welcher Ihnen die Allergenen Karte aushändigen wird.



## **Veggie & Vegan**

Alle Gerichte können nach vegetarischer oder veganer Art zubereitet werden und werden mit Basmatireis und hausgemachtem Roti (nepalesisches Brot) serviert

### **Yak & Yeti 10,90€**

Verschiedene exotische Gemüsesorten nach Yak & Yeti Art gebraten

### **Hariyo Saag 10,90€**

Blattspinat mit frischen Ingwer und ayurvedischen Gewürzen gebraten

### **Tofu Saag 12,90€**

Tofu mit scharfer Würzung mariniert, in Blattspinat mit ayurvedischen Gewürzen gebraten

### **Tofu ko Tarkari 12,90€**

Tofu mit scharfer Würzung mariniert, mit verschiedenen exotischen Gemüsesorten nach Yak & Yeti Art gebraten

### **Kathmandu Ball ko Tarkari 13,90€**

vegane Bällchen mit verschiedenen exotischen Gemüsesorten nach Yak & Yeti Art gebraten

### **Kathmandu Ball Saag 13,90€**

vegane Bällchen in Blattspinat mit ayurvedischen Gewürzen gebraten

Bei Fragen zu Allergien/Unverträglichkeiten wenden sie sich bitte an unseren Mitarbeiter, welcher Ihnen die Allergenen Karte aushändigen wird.



## **Mantra Thali's**

Alle Thali's werden mit Blattspinat, nepalesischer Kartoffelsalat, Tofu-Curry, Linsensuppe, Tomaten-Koriander-Sauce, Reis, Papadam und Salat serviert

### **Veg Thali 14,90€**

Gemüsecurry in Lorbeerblatt nach Little Mantra Art gebraten

### **Kukhura Thali 15,90€**

Hähnchenbrustfilet in Lorbeerblatt nach Little Mantra Art gebraten

### **Badel ko Thali 16,90€**

Schweinerückensteak in Lorbeerblatt nach Little Mantra Art gebraten

### **Khasi Thali 17,90€**

Lammfilet in Lorbeerblatt nach Little Mantra Art gebraten

### **Machha Thali 16,90€**

Tilapiafilet in Lorbeerblatt nach Little Mantra Art gebraten

### **Little Mantra Thali (für 2 Personen) 49,90€**

Alle Thali's zum Sattessen

Bei Fragen zu Allergien/Unverträglichkeiten wenden sie sich bitte an unseren Mitarbeiter, welcher Ihnen die Allergenen Karte aushändigen wird.



## Himalaya Special

Alle Gerichte werden mit Basmatireis und hausgemachtem Roti (nepalesisches Brot) serviert

**Hähnchenbrustfilet 14,90 €**

**Putensteak 14,90 €**

**Schweinefilet 15,90 €**

**Schweinerückensteak 13,90 €**

**Neuseeländische**

**Lamm-Caree 34,90 €**

**Argentinisches Sirloin Steak 24,90 €**

**Norwegisches Lachsfilet 19,90 €**

**Tilapiafilet 14,90 €**

**Tofu-Steak 13,90 €**

**Beilage aussuchen**



**Exotic Himalaya Gemüse**

**Tope-Chilly**

**Hariyo Saag**

**Kathmandu-Curry-Creme**

**Asian-Green-Curry**

**Little-Mantra-Creme**

Bei Fragen zu Allergien/Unverträglichkeiten wenden sie sich bitte an unseren Mitarbeiter, welcher Ihnen die Allergenen Karte aushändigen wird.



## Desserts

### **Kugeleis 2,00€**

Wahl aus Vanille, Schoko, Mango, Haselnuss

### **Mango-Ingwer-Creme 4,90€**

Mango und Ingwer in Jogurt gemischt mit Zimt und Zucker

### **Little Mantra Dahi 5,90€**

Jogurt angerührt mit Zimt, Kardamom, Nelken, Kakao und bestreut mit Mandeln und Cashewkernen

### **Kheer 6,90€**

Indischer Milchreis karamellisiert mit Rosinen, Cashew und Zimt

### **Gemischter Eisbecher 6,90€**

Vanilleeis, Schokoeis, Haselnusseis, Sahne

### **Little Mantra Eisbecher 8,90€**

Mangoeis, Haselnusseis, Vanilleeis, karamellierte Nüsse, Apfelmus, Zimt,  
Maracujasauce, Sahne

Bei Fragen zu Allergien/Unverträglichkeiten wenden sie sich bitte an unseren Mitarbeiter, welcher Ihnen die Allergenen Karte aushändigen wird.