

Veganer und Vegetarier fühlen sich in Vietnam extrem wohl. Kein Wunder, denn durch die Verbreitung des Buddhismus in Vietnam vor über 2700 Jahren wurde die vietnamesische Küche mit vegetarischer Ernährung bereichert. Zugleich verfügt Vietnam wegen seiner geographischen Lage über ein reichhaltiges Angebot an Obst und Gemüse, so dass es sich für Veganer und Vegetarier ein Leichtes ist, neue kulinarische Extravaganzen zu entdecken.



Die vegetarische Küche hat sich etabliert. Sie ist auch im Alltag derer angekommen, die nur gelegentlich auf Fleisch verzichten möchten, sei es aus ideologischen Gründen oder weil sie ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Vegan zu essen heißt einen Schritt weiterzugehen und sich einem neuen Geschmackserlebnis zu öffnen. Veganes Essen hat einen ganz eigenen Geschmack, einen eigenen Charakter. Klar gibt es Tofu-Spieße, aber mit bloßer Nachbildung von Fleischgerichten würde sich Jean-Christian Jury, Besitzer des veganen Restaurants "La Mano Verde" in Berlin, nie zufrieden geben. Und so schafft er es Berührungängste abzubauen und die vegane Küche in den Blickpunkt der Gourmets zu rücken. Die über 60 kreativen Rezepte dieses Kochbuches sind Genuss pur: Vollkommen frei von Tierprodukten lassen sie nichts vermissen, denn mit gesunden und reinen Zutaten kann nichts anderes als höchste Qualität geschaffen werden. Alle Rezepte im Buch sind zu 100% laktosefrei, viele davon zudem glutenfrei!

## Vorspeisen & leichtere Gerichte €

---

1. Vegetarische Frühlingsrollen (Vegan) \*3 3,20

## Sommerrollen (Goi Cuon) "Vorspeise" €

---

Reispapier gefüllt mit Minze, eingelegtem Gemüse zusammen mit verschiedenen Kräutern, Sojasprossen, Erdnüssen & Reismudeln dazu eine hausgemachte Sauce und ... \*22

5. - Natur Tofu (wird frisch serviert)  6,90

## Vorspeisen vom Grill (mit zusätzlicher frischer Schnittlauch Öl) €

---

## Suppen "Vorspeise" €

---

12. Shaolin Suppe (Vegetarisch) 3,90  
Tofu mit Zitronengras, Kräutern in Kokosmilch


16. Tofu Tamarinden Suppe „Canh Chua“ (viet. süß – sauer – scharf) 3,90  
mit Garnelen, Gemüse, Zitronengras & Kräutern

## Salate \*\* \*22 „Goi“ "Vorspeise"

---

24. Meeres-Algensalat mit **Seitan** & Soja 6,90



25. Tofu Flosse „Goi Dau Hu“ 6,90  
Natur Tofu & **Seitan** mit verschiedenen Kräutern und Hauseingelegtes Gemüse

26. Tofu Baum „Goi Xoai Tom“ (mittel scharf)  7,70  
Frischer Mango trifft warme Tofu mit verschiedenen Kräutern & Erdnüssen

...alle Salate mit verschiedenen Kräutern & Erdnüssen, dazu Haus Soja -Dressing


## Die Veggie Nudelstrasse (mit Nudeln als Beilage) €


---

40. Wasserkastanien Nudel-Kokos Suppe \*22 (scharf) 15,90  
mit Tofu, **Seitan**, Lotuswurzeln, Limonen, Soja  
Pilze, Zitronengras, Chilli & Basilikum
42. I`m so beautiful \*3 \*\* „Bun Xa Dau Hu“ (mittel scharf)  13,90  
Gebratenes Natur-Tofu & **Seitan** mit Zitronengras,  
dazu knusprige Röllchen auf lauwarmen Reismudeln mit frischem Salat,  
Gurken & Sojasprossen garniert, dazu gibt es hausgemachte Limonen-Sauce
43. Nudel von Fern Ost „Pho Xao Dau Hu“ 13,90  
Gebratene Reisbandnudeln mit Naturtofu, vietnamesischem Bärlauch,  
Zwergtomaten, Gemüse & verschiedenen Gewürzkräutern
44. Tofu im Kokosteich „Dau hu Cari Bun“  (scharf) 14,90  
Natur Tofu mit Lotuswurzeln, Basilikum, Süßkartoffeln, Zitronengras,  
Kräuter in herzafter Kokos- roter Curry-Sauce & verschiedenem Gemüse

## Das Reis Feld (mit Reis als Beilage) €

---

45. Reisbauer „Cari Dau Hu“ (leicht scharf) 12,90  
Gebratenes Naturtofu mit Lotuswurzeln, Basilikum, Süßkartoffeln,  
Broccolieröschen, Zitronengras & Kräutern in herzafter Kokos-Curry-Sauce
46. Hexen Wok \* „Dau Hu Xao Gung“ (mittel-scharf) 10,90  
Gebratenem Naturtofu mit knackigem Gemüse in pikanter -Ingwer- Sauce
47. Tofu im Urwald  „Dau Hu Xao La Lot“ (mittel scharf) 15,90  
Gebratener Naturtofu mit frischen Pfefferduftblättern & Wok-Gemüse dazu Reis

47. Veggie Cube Ginger Topf <sup>33</sup>\* „Dau Hu Kho Gung“  14,90  
Geschmortes Tofu mit Ingwer & Sternanis Sauce nach Großmutter  
Rezeptur & dazu traditionellen eingelegte "roher" Rettich und Karotte  
„In begrenzter Menge angeboten“
48. Ente im Erdnussfeld „Dau Phong Dau Hu“ (leicht scharf) 12,90  
Ente in pikanter Kokos-Erdnuss-Sauce & Gemüse
49. ZTS „Dau Hu Xao Xa“ (scharf) 12,90  
Gebratenem Natur Tofu mit Zitronengras und Seitan



Nachtisch \*\*

€

---

## Ein Versprechen einhalten...

In jungen Jahren sagte ich zu meiner Lehrerin, dass ich „Zucker im Auge“ hätte, worauf sie mich umgehend untersuchen wollte. Ich hatte jedoch keinen Zucker im Auge, sondern fand sie einfach süß. Nachdem ich infolge meiner Schmeicheleien eine süße einheimische Köstlichkeit von ihr bekam versprach ich mir, diese Süßigkeit nach dieser Geschichte zu benennen.

90.  „The Sugar in my eyes“ „Che Chuoi“  
Tago-perle mit Kochbanane in Kokosnuss, exotische frische Pan Dang 5,90  
Duftblätter, Vanille & Erdnüssen (Das National-Dessert aus Vietnam)
91. Warum ist die Banane krumm? „Chuoi Nuong“  
Gegrillte Banane dazu Kokosmilch & Erdnüssen 8,9  
(Flambiert mit Grand Marnier) 0
92. Gebackene Banane mit Hausgemachter Soße   
von Ingwer, Orangen, Konquat, Palmzucker & Zimt \*  
Oder (blaue Agavendicksaft) 7,9  
0
93. Extra Flambiert (mit Grand Marnier) 2,9  
0
94. Ostgarten \*\* „Früchteteller nach Saison“ 0  
Früchte Variation auf dazu typisch vietnamesischer Dip 8,9  
0

Die Preise verstehen sich inklusive 19% MwSt.

Wir kochen ohne zusätzliche Geschmackverstärker.

Alle Gerichte von der Abendkarte sind bei Mitnahme 10% im Preis reduziert!

\*Farbstoff \*\*Erdnuss \*\*\*Laktose \*<sup>3</sup>Gluten \*<sup>2</sup>Koriander \*<sup>22</sup> bedarf Aufbereitungszeit

<sup>33</sup> nur in begrenzter Menge angeboten.

