



RESTAURANT, TAKE-AWAY & LIEFERDIENST

INDIAN CUISINE, AYURVEDISCH,
FOOD FOR ENERGY & 100% HAUSGEMACHT

ANGEBOTE MIT  SIND VEGETARISCH.
SONST VEGAN.

V = VATA | P = PITTA | K = KAPHA

→ Siehe Rückseite

● = GUT | ● = SEHR GUT | ● = HERVORRAGEND



Für Qualität, Geschmack und positive Wirkung sind alle Masalas (Gewürzmischungen) frisch und von Hand im Stein gemahlen.



Ghee und Chiliöl werden nach ayurvedischer Art bei Vollmond produziert.

FRÜHSTÜCK

Am Morgen ist das Verdauungsfeuer *Agni* schwach. Unser ayurvedisches Frühstück ist das ideale Brennholz auf die kleine Flamme

HAFER KOKOS BREI 8.-

Mit Agni stärkenden Gewürzen, Mango / Banane, Ghee & Honig

V P K

IDLI 8.-

Fluffige herzhaftes Dampfkuchen aus Uriddal. Serviert mit Sambar & Kokos Chutney.

V P K

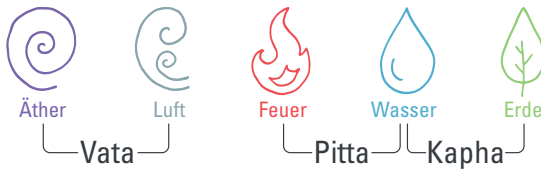
BOOSTER SHAKE 7.-

Natürliche Energie aus Datteln, Feigen, Beeren, Banane, Hafer und vieles mehr

V P K

Man ISST, was man VERDAUT!

Die 3 Bioenergien Vata, Pitta und Kapha sind die Bausteine unseres Körpers. Ist ein Dosha überaktiv, vermehren sich dessen Eigenschaften, ist es eher inaktiv, weist es ein Defizit auf.



VATA IST DIE BIOENERGIE DER BEWEGUNG

Ihre Funktionen im Körper sind Enthusiasmus, Ein- und Ausatmen, Bewegung, Kreislauf, Beseitigung der Abfallprodukte. Sie fühlt sich kalt, leicht, trocken, rau, mobil, penetrierend, klar, herb und bitter an.



PITTA IST DIE BIOENERGIE DER UMWANDLUNG

Ihre Funktionen im Körper sind Sehvermögen, Verdauung, Temperatur, Hunger, Durst, Weichheit, Ausstrahlung, Glücksgefühl und Intelligenz. Sie fühlt sich heiss, leicht, leicht ölig, flüssig, penetrierend, salzig, sauer und scharf an.



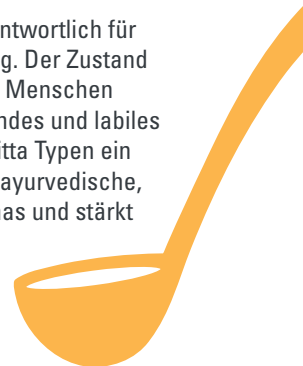
KAPHA IST DIE BIOENERGIE DER STRUKTUR

Ihre Funktionen im Körper sind Öligkeit, Zusammenhalt, Stetigkeit, Gewicht, Fruchtbarkeit, Potenz, Kraft, Ausdauer, Geduld und Begierde-losigkeit. Sie fühlt sich kalt, schwer, feucht, schleimig, unbeweglich, weich und süss an.



„AGNI“ IST DAS VERDAUUNGSFEUER IM KÖRPER

Jede Mahlzeit nährt die Doshas und unser Agni ist verantwortlich für die vollständige Verdauung und Verwertung der Nahrung. Der Zustand des Agni hängt von der Dominanz der Doshas in uns ab. Menschen mit einem hohen Vata Anteil haben meist ein schwankendes und labiles Agni, Kapha Typen ein stabiles, aber kleines Agni und Pitta Typen ein recht starkes und oft überhitztes Verdauungsfeuer. Das ayurvedische, Dosha bezogene Essen nährt und harmonisiert die Doshas und stärkt Dein Agni.





FINGERFOODS Aus East & West

Noch besser mit Joe`s Saucen!

Samosa 9.-

2 Samosas mit Kartoffelfüllung,
1 mit mediterraner veggie Füllung

V P K

Pakora 9.-

Süsskartoffel, Blumenkohl und Mais in
Kichererbsen Kruste

V P K

CHICKEN NUGGETS 9.-

Planted Chicken in spicy Kruste

V P K

Papadam 1.50

Grosse indische Linsenchips

V P K

Masala Papadam 10.-

Papadam garniert mit Tomaten,
Avocado & Masala

V P K

PIZZA CHAPATI 10.-

Gefüllt mit Käse, spicy Tomatensosse,
Kidney Beans / Mais

V P K

FALAFEL CHAPATI 10.-

Maisfalafel, Kichererbsen Curry, frische
Salate und Saucen im Chapati

V P K

EDELBITTER CHIPS 5.-

In Kichererbsenteig knusprig
gebackene Bittergurken sind das
edel bittere Highlight!

V P K

POMMES 8.-

V P K

CHEESE POMMES 11.-

Mit Cheddar überbacken. Serviert mit
2 Saucen / doppel Cheddar + 2.50 Chf

V P K

JOE`S SAUCEN & CHUTNEY 2.50

Geheimnisvolle Rezepte nach ayurvedischer Würzkunst,
steigern Verdauung & Energie. Sie sind der ultimative Appetit Booster!



KETCHUP, PEPPER CHILI GINGER

V P K

TAMARINDE

V P K

KOKOS CHUTNEY

V P K

MANGO CHILI

V P K

JOGHURT HERB

V P K

SPEZIALITÄTEN

AUS ALLEN RICHTUNGEN INDIENS

„THALI“ INDISCHER WUNDERTELLER

27.50

Basmatireis, Chapati, Dal, Curry (Panir / Tofu), Pakora, Raita, Chutney, Papadam & Dessert

V P K

TANDOORI RAITA

16.-

Saisonales gebacken in würziger Joghurt Kokos Sauce. Mit Reis serviert.

V P K

DOSA

5.-

Südindisch, herzhaft. Knuspriger Crepe aus Reis und Urid Dal.

Wähle: natur | spicy | Spinat

V P K

MASALA DOSA

15.-

Dosa (rot, grün, weiss) gefüllt mit Kartoffel Füllung. Dazu Sambar & Kokos Chutney

V P K

ANANDA DOSA

22.50

Dosa (rot, grün, weiss) gefüllt mit Kartoffeln, gebratene Veggies, Panir / Tofu, dazu Sambar, Kokoschutney, Früchte Chutney & Dessert

V P K

BASMATI REIS

5.-

Optional mit Ghee

V P K

CHAPATI

3.-

Hausgemachte Fladenbrote, optional mit Ghee

V P K

MONG DAL

16.-

Variationen feiner Rezepte mit der Königin unter asiatischen Linsen.

Serviert mit Reis

V P K

MONG DAL UPGRADE

22.50

Serviert mit Reis, Papadam, Pakora & Raita / Früchte Chutney

V P K

BIRIANY

25.-

Spicy Basmatireis bunt gemischt mit Cashews, Veggies und Panir / Tofu / Planted Chicken. Serviert mit Raita, Papadam und Pakora

V P K

CURRYS

vermitteln die Kraft und Magie traditioneller
Gewürz- und Masala Kunst

1. WÄHLE DEIN CURRY

BUTTER MASALA 19.-

Gouras vegi Hausrezept des weltbeliebten Butter Chicken

V P K

FULL MOON 19.-

Ein mildes Curry mit Kurkuma und Koriander

V P K

SUNRISE 19.-

Kokos - Cashewsahne und Joe`s Sunrise Masala ist das next level Geschmackserlebnis

V P K

MANGO MASALA 19.-

Mango, Reismilch und pffiffige Gewürze, dieses Curry ist erfrischend, spicy und leicht

V P K

JOGI MELLOW 19.-

Pffiffiger Tomaten Gravi mit Joghurt und frischen Curryblättern

V P K

JEDES CURRY WIRD MIT
BASMATIREIS SERVIERT

2. WÄHLE DEIN GEMÜSE

ERBSEN

Würzig gebraten

V P K

AUBERGINEN

Gebacken

V P K

RÜEBLI

Gebacken

V P K

SAISONALES

Gebacken

3. WÄHLE DEIN PROTEIN

PANIR

V P K

TOFU

V P K

PLANTED CHICKEN

V P K

+3.50

CURRY UPGRADE

Für 22.50 CHF erhältst du zu deinem Curry und Basmatireis noch Papadam, Pakora und Raita serviert.

ERFRISCHENDE BEILAGEN

Leicht süsslich, sauer und mit frischen Kräutern gewürzt,
bringen Harmonie in Bauch & Gaumen

Raita

5.50

Joghurt, Gurken/ andere Veggies, Kräuter

V P K

Salat

8.-

Grüne Salate, Gurke und Tomate.
Dressing mit gerösteten Sonnenblumen-
kernen, Olivenöl und Zitronensaft

V P K

Naturjoghurt

3.-

V P K

DESSERT

Gulab Jamun

(1 BÄLLCHEN)

Milchbällchen in Sirup mit
Mangoschnitzen

V P K

2.50

1 KUGEL EISCREME

3.50

Vanille / Erdbeer / Schoko,
Schlagsahne (+ 1.50 Chf)

V P K

FRÜCHTE KARAMELL CREME

Apfel, Mango, Trauben etc, Ingwersaft
und Rohrzucker (mit / ohne Schlagsahne)

V P K

6.-

COUPE GOURAS

8.-

Eine Kugel Vanille, Mangoschnitze,
Berry Chutney, Schlagsahne, Biscuit

V P K

CHI TWISTER

1.50

Wärmende Gewürze Fruchtpaste,
Banane, Honig und Chili auf Marzipan
und Apfel Blättchen

V P K

Verdauungs Booster

Ayurvedische Hausmittel für ein starkes „Agni“ (Verdauungsfeuer) und Immunsystem



GOUR RAS 30 ml

2.50

Ein goldener Sirup aus Honig, Kurkuma, Ingwer, Zitronensaft und Pfeffer, enthält natürliches Antibiotikum, *Agni* stärkende Enzyme und Vitamine

PFEFFER INGWER TRUNK 30 ml

2.50

Falls Dein Agni überfordert und erdrückt wird oder Bauchkrämpfe entstehen, ist dies der richtige Zauber Trunk

INGWERWÜRFEL & HIMALAYA SALZ

1.50

Im Munde zermahlen ist es wie flüssiges Feuer, ideal wenn der Bauch zu voll ist

Warme Getränke

Wähle Honig / Kandis Sticks / Rohrzucker

Safran Tee

5.50

Unsere Safranblüten aus dem Afghanistan Hochgebiet, gepflückt und traditionell getrocknet, wirken sehr wärmend, beruhigend und aphrodisisch

V P K



MASALA CHAI

5.50

Ayurvedischer Tee mit wärmendem Masala, Roibosh und Milch / Reismilch

V P K



KAFFE CREME

4.50

V P K

GINGER-LEMON-HONEY

5.50

Drei Wundermittel kombiniert stärken Deinen Stoffwechsel und wärmen von innen.

V P K

ESPRESSO

3.50

V P K

KALTE GETRÄNKE

Mango / Vanille Lassi

Erfrischendes Getränk mit Joghurt, Eis, Mango / Vanille



5.50

SOFT DRINKS 0.5 L

4.50

Cola, Mineral (with / without gas), Ice Tea, Fanta, Apfelschorle

ALKOHOLISCHE GETRÄNKE

Weine

Traubenwein wirkt anregend, beglückend, nährend, fördert Kühnheit, Vorstellungskraft, Zufriedenheit, Körperfülle und Stärke, vertreibt Kummer, Müdigkeit und Furcht. Wein ist wie Nektar, wenn von Sattva-dominierten Menschen mit Vernunft und entsprechend gesundheitlicher Regeln getrunken. (*Caraka Samhita 1.27*)

WEISSWEIN 1 DL

7.50

ROTWEIN 1 DL

7.50

Biere

Wirkt kühlend und erfrischend, es ist nahrhaft und senkt Pitta.

LION BIER 0.33 L

5.50

KING FISHER 0.33 L

5.50

COBRA BIER 0.33 L

5.50

HEINEKEN 0.33 L

5.50

