

## Angebote essKultur

Unser hausgemachtes Angebot umfasst **Apéros, Vorspeisen, Hauptgänge (auch Buffets), Desserts und Getränke.**

Unsere Köchinnen und Köche bereiten authentische Gerichte aus ihren Heimatländern und Regionen **Afghanistan, Eritrea, Kenia, Kroatien, Nigeria, Nordafrika, Sri Lanka, Süd- und Osteuropa, Syrien, Tibet und der Türkei** zu.

EssKultur bietet von einem spontanen Apéro über klassische Mezze, Mezze-Buffets, multikulturelle Buffets bis hin zu ausgewählten Menus für Ihren persönlichen Anlass ein vielfältiges und breites Angebot aus verschiedenen Kulturen.

Um den Brückenschlag der Kulturen weiter zu fördern, betreuen wir auch gerne den kulinarischen Teil Ihrer Anlässe. So haben Sie die Möglichkeit mit den Köchinnen und Köchen zu sprechen und mehr über deren Kultur kennen zu erfahren.

**Wir beraten Sie bei der Zusammenstellung der Speisen, um eine auf Ihre Wünsche zugeschnittene Offerte zu erstellen. Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme auf [info@esskultur-welten.ch](mailto:info@esskultur-welten.ch) oder Telefon 052 625 18 88.**

## Wichtig zu wissen

### Zutaten

- Wir kochen mit **Schweizer Fleisch** und verwenden, wenn möglich, regionale und frische Produkte.
- Mit Sternchen \* versehene Gerichte sind **saisonale Angebote**.
- Wir bieten **vegetarische und vegane Gerichte** an.
- Auf Wunsch und gegen Aufpreis, können **Bio Zutaten** verwendet werden.
- **Allergien und Unverträglichkeiten** bitte melden

## Zusätzliche Dienstleistungen

	CHF
Lieferung (1 Weg) innerhalb 5 km	<b>20.-</b>
Lieferung (1 Weg) innerhalb 10 / 20 /30 km	<b>40.-/60.-/80.-</b>
Lieferung inkl. Rücktransport innerhalb 10 / 20 /30 km	<b>60.-/90.-/120.-</b>
Betreuung vor Ort, Auf- und Abbau Buffet <b>1 Person pro Stunde</b>	<b>40.-</b>
Geschirrmiete: - Geschirr pro Stück	<b>0.80</b>
- Wasser- oder Weinglas pro Stück	<b>1.-</b>

## Angebot Speisen

### Vorspeisen

### Salate

#### *Afghanisch*

##### **Gurken-Tomatensalat**

Mit frischer Minze und Zitronensaft (ohne Öl)

##### **Salata\***

Salat mit Tomaten, Zwiebeln, Rhabarber und Minze

#### *Arabisch*

##### **Safsouf**

Bulgur-Kichererbsen-Salat mit Zitrone, Petersilie und Minze

##### **Couscoussalat**

Couscoussalat mit Tomaten, Feta, Peperoni und Minze

##### **Kartoffelsalat mit Oliven**

##### **Fattouch- Salat**

Syrischer Brotsalat mit Tomten und Grünem Salat

##### **Kisirsalat**

leicht pikanter Bulgursalat mit Tomaten, Gurken und frischen Kräutern

##### **Taboulé**

Bulgursalat mit reichlich frischen Petersilien, Tomaten und Zwiebeln

##### **Linsensalat**

Linsensalat mit Tomaten, Gurken, Zitronensaft, Knoblauch, Minze und Petersilie

##### **Tomatensalat**

Tomaten und rote Zwiebeln

#### *Asiatisch*

##### **Gottu Kola - Sri Lankischer Krautsalat**

Gesunder sri-lankische Krautpflanze mit Tomaten, Zwiebeln und Zitronensaft

#### *Südeuropäisch*

##### **Mediterraner Pastasalat**

Mit Oliven, Cherrytomaten und Basilikum

## Warme Vorspeisen

*Afghanisch*

**Ash**

Hülsenfruchtsuppe mit Gemüse und Teigwaren, dazu Joghurt

**Pjawa-e Katschalu**

Kartoffelsuppe mit Kurkuma und Koriander

**Dolma**

Mit Rindfleisch und Gemüse gefüllte Peperoni oder Aubergine

*Nordafrikanisch*

**Harira Suppe**

Marokkanische Ramadansuppe mit Kichererbsen, Linsen und Gemüse

*Syrisch*

**Linsensuppe**

*Sri-lankisch*

**Peperoni-Ingwer Suppe**

*Tibetisch*

**Bouillon mit Gemüse und Chili**

## Brote

*Arabisch*

**Fladenbrot**

Hausgemachtes Fladenbrot

**Fati**

Fein geschnitten und frittiert

**Pitabrot**

*Eritreisch*

**Himbascha**

Süss-Salziges Rundbrot mit Kreuzkümmel

*Sri-lankisch*

**Roti**

Dünne Brotfladen

*Südeuropäisch*

**Focaccia**

Flaches Brot mit Rosmarin und Meersalz

*Tibet*

**Mini**

**Timo**

Gedämpfte Brotroulade mit Frühlingszwiebeln

## Hauptspeisen

### Afghanistan

#### *Vegetarisch*

##### **Borani Bademjan**

Gebackene Auberginen mit Tomaten- und Quarksauce

##### **Mantou Vegi**

Gedämpfte Teigtaschen gefüllt mit Gemüse an Kichererbsen-Tomatensauce und Joghurt mit Minze

##### **Korme Sabzi**

Rote Bohnen mit Gemüse und vielen Kräutern

##### **Kabuli Palaw**

Hochzeitsreis mit Karotten, Mandeln, Rosinen

#### *Fleisch*

##### **Bamya**

Okraschoten mit Lammfleisch und Reis

##### **Mantou Rind**

Gedämpfte Teigtaschen gefüllt mit Rindfleisch an Kichererbsen-Tomatensauce und Joghurt mit Minze

##### **Korme Murg**

Curry mit Poulet

##### **Korme Sabzi Rind**

Rindswürfel mit roten Bohnen, mit Gemüse und vielen Kräutern

##### **Kabuli Palaw**

Hochzeitsreis mit Kalb oder Poulet, Karotten, Mandeln und Rosinen

#### *Beilagen*

##### **Afghanischer Reis mit Kreuzkümmel und Joghurt**

## Eritrea

### Injeera und Wots

Gesäuertes Fladenbrot mit Salat und diversen Wots (= Füllung oder Sauce)

---

4 Wots (freie Auswahl)

---

Jede weitere Wots

---

*Wots ohne Fleisch*

**Burzun**

Linsen

**Ruz**

Reis

**Alisha**

Kartoffeln, und Gemüse mit Gewürzen

**Ater**

Gewürzsauce

**Shiro**

Sauce aus gemahlene Kichererbsen

*Wots mit Fleisch*

**Zigni**

Rindfleisch mit Berbere-Sauce

## Arabien

### *Vegetarisch*

#### **Gemüse mit Kartoffeln und Oliven**

Mit Couscous

#### **Artischocken-Auberginengemüse an Tomatensauce**

Mit Teigwaren

### *Fleisch*

#### **Poulet, Gemüse und Dörraprikosen**

Mit Couscous

#### **Lamm-Tagine mit Kichererbsen, Gemüse und Zitronen**

Mit Couscous

#### **Fatet Djaj**

Poulet, Kichererbsen, Thaina und Joghurt Auflauf

## Nigeria

### *Vegetarisch*

#### **Linsen Bobotie**

Auflauf mit Linsen, Saisongemüse, Brot, Sultaninen und Gewürzen

#### **Pikanter Spinat**

An Tomaten-Erdnusssauce

### *Fleisch*

#### **Rind Bobotie**

Auflauf mit Rind, Saisongemüse, Brot, Sultaninen und Gewürzen

#### **Würzige Pouletschenkel**

an Tomaten-Erdnusssauce

### *Beilagen*

#### **Jollof Reis (Reis mit Gemüse und Tomaten)**

#### **Kokosreis**

#### **Maniok**

#### **Kochbananen**

#### **Yamswurzel**

## Sri Lanka

### *Vegetarisch*

#### **Dhal Curry**

Curry mit roten Linsen

#### **Auberginen Curry**

#### **Gottu Roti mit Gemüse**

Gebratenes Fladenbrot mit Gemüse und Ei

### *Fleisch*

#### **Curry mit Rindfleisch**

#### **Curry mit Poulet**

#### **Curry mit Lamm**

#### **Gottu Roti mit Poulet**

Gebratenes Fladenbrot mit Poulet, Gemüse und Ei

### *Fisch*

#### **Curry mit Bio-Crevetten**

### *Beilagen*

#### **Basmatireis**

#### **Tomatenreis**

#### **Gewürzreis**

#### **Erdnussreis**

#### **Idli (Reiskuchen)**

## Tibet

### *Vegetarisch*

#### **Momos mit Vegifüllung**

Gedämpfte Teigtaschen mit scharfer Tomatensauce, fermentierter Rettichsalat und Sojasauce

#### **Tibetische Pilz-Gemüsepfanne**

Mit Basmatireis

### *Fleisch*

#### **Momos mit Rindsfüllung**

Gedämpfte Teigtaschen mit scharfer Tomatensauce, fermentierter Rettichsalat und Sojasauce

#### **Phing Sha**

Glasnudeln mit Rindfleisch und gebratenem Gemüse

## Dessert

<i>Afghanisch</i>	<b>Gosh-e-Feel</b> Frittiertes Gebäck , ähnlich wie Fasnachtschüechli
	<b>Firni</b> Milchpudding mit Kardamon und Mandeln und Pistazien
	<b>Karotten Halwa</b> Karottenmus Rosinen und Nüssen
	<b>Reispudding mit Früchten</b> Früchte je nach Saison
<i>Arabisch</i>	<b>Halawet el Jibn</b> Mozarellaröhrchen mit Mascarpone und Pistazien
	<b>Fruchtsalat</b> Mit saisonalen Früchten und Minzblätter
	<b>Orangensalat mit Granatapfel*</b>
	<b>Fruchtspiessli</b> Saisonal
<i>Kroatisch</i>	<b>Cupavci s kokosom</b> Kokos-Schokoladen-Törtchen
<i>Österreich</i>	<b>Strudla od sljiva</b> Zwetschen- oder Apfelstrudel an Vanillesauce
<i>Syrisch</i>	<b>Maamoul</b> Süßes Gebäck mit Pistazienfüllung
	<b>Baklava</b> Gebäck mit Nussfüllung und Zuckersirup
<i>Tibetisch</i>	<b>Butterkuchen</b> Süßer Hefekuchen mit Butter, Milch und Vanille
<i>Sri-lankisch</i>	<b>Mango Lassi</b>
	<b>Vattalappam</b> Kokospudding
<i>Südeuropäisch</i>	<b>Limetten Quarkcreme</b>
<i>Nepalesisch</i>	<b>Shikarni Joghurt</b> Quark-Dessert mit Safran und Rosenwasser



## Getränke Spezial

<i>Kalte Getränke</i>	<b>Hauseigener Eistee</b>	1Liter
	<b>Hauseigene Ingwer-Limetten Limonade (mit CH-Bio Ingwer)</b>	1Liter
	<b>Doough</b> Afghanisch, Joghurtgetränk mit Gurken	1Liter
<i>Warme Getränke</i>	<b>Buttertee</b>	1Liter
	<b>10.50</b> Tibetisch	
	<b>Minztee</b>	1Liter
	<b>Türkischer Schwarztee</b>	1Liter
	<b>Schwarztee</b> Sri-lankisch	1Liter
	<b>Eritreischer Kaffee</b>	auf Anfrage
<i>Diverse Getränke</i>	<i>Siehe Getränkekarte</i>	