

# FRAU OM KOCHT

ORIGINAL KOREAN COOKING

## Öffnungszeiten

Mo. Ruhetag

Di. - Fr. 11.30 - 14.30 17.30 - 23.00

Sa., So. 17.30 - 23.00

SPEISEN & GETRÄNKE



# MITTAGSTISCH MIT WECHSELNDEN GERICHTEN ZUR AUSWAHL

Di. - Fr. von 11.30 - 14.30 Uhr bieten wir Ihnen eine Auswahl von 3-4 Speisen – siehe Tageskarte / Aushang.

- |            |  |           |      |
|------------|--|-----------|------|
| <b>M01</b> | <b>Tagessuppe</b> <sup>F, K</sup>  | 국         | 3,70 |
| <b>M02</b> | <b>So-Bulgogi</b> <sup>F, K, Aw</sup><br>fein geschnetzelte Rinderhüfte, mariniert in Birne, Sojasoße, Frühlingszwiebeln und Knoblauch                           | 소불고기      | 9,50 |
| <b>M03</b> | <b>Dösie-Bulgogi</b> <sup>F, K, Aw</sup><br>geschnetztes Schweinefleisch – scharf  | 돼지 불고기 덮밥 | 9,50 |
| <b>M04</b> | <b>Zazang Myun</b> <sup>Aw</sup><br>Nudeln mit schwarzer Bohnensoße  | 짜장면       | 9,50 |
| <b>M05</b> | <b>Zaptschae</b> <sup>F, K, Aw</sup> – <b>vegan</b><br>Glasnudeln mit Morcheln, Shiitakepilzen, Spinat, Gurken, Karotten, Peperoni                               | 잡채        | 9,50 |
| <b>M06</b> | <b>Ozingo-bokm</b> <sup>F, K, N, , Aw</sup><br>Tintenfisch mit grünen und roten Peperoni, Peperoni-Paste, Sojasoße, Ingwer, Frühlingszwiebeln – sehr scharf      | 오징어 볶음    | 9,50 |
| <b>M07</b> | <b>Kongnamulbap</b> <sup>C, F, K, Aw</sup><br>Reis mit Sojasprossen, mit mariniertem Rindfleisch – scharf oder nicht scharf                                      | 콩나물 밥     | 9,50 |
| <b>M08</b> | <b>Bibimbap</b> <sup>F, K, Aw</sup> – <b>vegetarisch</b><br>Reis mit verschiedenen Beilagen – mit milden oder scharfen Soßen                                     | 비빔밥       | 9,50 |
| <b>M09</b> | <b>Curryreis</b> <sup>F</sup><br>Curry nach koreanischer Art, mit Rindfleisch  | 카레 라이스    | 9,50 |
| <b>M10</b> | <b>Dakdori-tang</b> <sup>F, K, Aw</sup><br>Hühnerfleisch mit Karotten und Shiitakepilzen in Sojasoße, Ingwer und Frühlingszwiebeln – nach Wunsch mild bis scharf | 닭도리탕      | 9,50 |
| <b>M11</b> | <b>Dububokm</b> <sup>F, K, Aw</sup><br>gebratener Tofu mit verschiedenen Gemüsen – <b>vegan</b>  | 두부볶음      | 9,50 |

Alle Gerichte werden einer Beilage serviert.

## VORSPEISEN

<b>V01</b>	<b>Bätschu-zon</b> <sup>Aw, C, K</sup> – <b>vegetarisch</b>	<b>배추전</b>	5,80
	Panierte Chinakohlblätter, gefüllt mit Tofu, Frühlingszwiebel und Knoblauch		
<b>V02</b>	<b>Goguma-tügim</b> <sup>Aw</sup> – <b>vegan</b>	<b>고구마 튀김</b>	5,30
	frittierte Süßkartoffel		
<b>V03</b>	<b>Nokdu-zon</b> <sup>K</sup>	<b>녹두전</b>	5,90
	hausgemachte Gemüsepfannkuchen mit pürierten Mungbohnen, Klebereis, Frühlingszwiebeln, Kimtschi und Schweinefleisch		
<b>V04</b>	<b>Nokdu-zon</b> <sup>K</sup> – <b>vegan</b>	<b>녹두전</b>	5,90
	hausgemachte Gemüsepfannkuchen mit pürierten Mungbohnen, Klebereis, Frühlingszwiebeln und Kimtschi		
<b>V05</b>	<b>Kimtschi-mandu</b> <sup>Aw, F, K</sup>	<b>김치만두</b>	6,10
	hausgemachte gebratene Teigtasche mit Kimtschi, Tofu, Rettich, Sojasprossen und Schweinehackfleisch		
<b>V06</b>	<b>Kimtschi-mandu</b> <sup>Aw, F, K</sup> – <b>vegetarisch</b>	<b>김치만두</b>	6,10
	hausgemachte gebratene Teigtasche mit Kimtschi, Tofu, Rettich und Sojasprossen		
<b>V07</b>	<b>Butschu-mandu</b> <sup>Aw, F, K</sup>	<b>부추만두</b>	6,10
	hausgemachte gebratene Teigtasche mit Silberknoblauch, Glasnudeln und Schweinehackfleisch *		
<b>V08</b>	<b>Butschu-mandu</b> <sup>Aw, F, K</sup> – <b>vegetarisch</b>	<b>부추만두</b>	6,10
	hausgemachte gebratene Teigtasche mit Silberknoblauch und Glasnudeln *		
<b>V09</b>	<b>Dubu-zon</b> <sup>Aw, F, K</sup> – <b>vegan</b>	<b>두부전</b>	5,50
	gebackener Tofu, mit gewürzter Sojasoße		
<b>V10</b>	<b>Modeum-zon</b>	<b>모듬전</b>	11,00
	gemischter Vorspeisenteller mit verschiedenen panierten Teilen:		
	Gogi-zon <sup>Aw, C, K</sup>	Minifleischtaler aus Rinderhackfleisch und Tofu	
	Bätschu-zon <sup>Aw, C, K</sup> – <b>vegetarisch</b>	Panierte Chinakohlblätter, gefüllt mit Tofu, Frühlingszwiebel, Knoblauch	
	Gotschu-zon <sup>Aw, C, K</sup>	grüne Peperoni, gefüllt mit Rinderhackfleisch und Tofu	
	Sängson-zon <sup>Aw, C, D, K</sup>	paniertes Kabeljaufilet	
	Hobak-zon <sup>Aw, C</sup> – <b>vegetarisch</b>	panierte Zucchini	
	Gasie-zon <sup>Aw, C, K</sup> – <b>vegetarisch</b>	Auberginen mit Tofu, Frühlingszwiebel und Knoblauch	
	Nokdu-zon <sup>K</sup> – <b>nach Wunsch vegetarisch</b>	hausgemachte Gemüsepfannkuchen mit pürierten Mungbohnen, Klebereis, Frühlingszwiebeln, Kimtschi und Schweinefleisch	

## SUPPEN

<b>S01</b>	<b>Yukgesang</b> <sup>F, K</sup>	<b>육개장</b>	5,90
	scharfe Suppe mit Rindfleisch, Sojasprossen, Adlerfarn, Frühlingszwiebeln und Knoblauch – sehr scharf		
<b>S02</b>	<b>Miyuk-kuk</b> <sup>F, K</sup>	<b>미역국</b>	5,20
	Suppe aus Rinderbrühe und Algen		
<b>S03</b>	<b>Mu-kuk</b>	<b>무국</b>	5,20
	Suppe aus Rinderbrühe und Rettich, mit Knoblauch		
<b>S04</b>	<b>Dönsang-kuk</b> <sup>F</sup> – <b>vegan</b>	<b>된장국</b>	5,20
	Gemüsesuppe gewürzt mit Sojapaste und Knoblauch – nach Wunsch auch scharf		

# HAUPTGERICHTE

- H01 Zaptschae** <sup>Aw, F, K</sup> **잡채** 14,50  
Glasnudeln mit Morcheln, Shiitakepilzen, Spinat, Gurken, Karotten, Peperoni, mariniertem Rindfleisch
- H02 Zaptschae** <sup>Aw, F, K</sup> – **vegan** **잡채** 14,50  
Glasnudeln mit Morcheln, Shiitakepilzen, Spinat, Gurken, Karotten und Peperoni
- H03 So-Bulgogi** <sup>Aw, F, K</sup> **소불고기** 19,00  
fein geschnetzelte Rinderhüfte mit Pilzen, Chinakohl, Zucchini und Karotten – mariniert in Birne, Sojasoße, Frühlingszwiebeln und Knoblauch
- H04 Dolsot Bibimbap** <sup>Aw, C, F, K</sup> **돌솥 비빔밥** 16,00  
Reis mit verschiedenen Beilagen im heißen Steintopf, mit Spiegelei, mariniertem Rindfleisch – mit milden oder scharfen Soßen.  
Anmerkung: Das ist kein klassisches Fleischgericht. Diese klassische koreanische Speise genießt man am besten, indem man die Soße dazugibt, dann alles gut durchmischt und mit dem Löffel isst. Dadurch erst kommt der Geschmack zum Vorschein.
- H05 Dolsot Bibimbap** <sup>Aw, C, F, K</sup> – **vegan** **돌솥 비빔밥** 15,50  
Reis mit verschiedenen Beilagen im heißen Steintopf – mit milden oder scharfen Soßen – mit oder ohne Ei
- H06 Dösie-Bulgogi** <sup>Aw, F, K</sup> **돼지 불고기** 15,50  
geschnetztes Schweinefleisch, mariniert in Peperoni-Paste, Sojasoße, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Knoblauch – scharf
- H07 Dakdori-tang** <sup>Aw, F, K</sup> **닭도리탕** 15,90  
Hühnerfleisch mit Karotten und Shiitakepilzen in Sojasoße, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Knoblauch – nach Wunsch mild bis scharf
- H08 Ozingo-bokm** <sup>Aw, F, K, N</sup> **오징어 볶음** 16,90  
Tintenfisch mit grünen und roten Peperoni, Peperoni-Paste, Sojasoße, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Knoblauch – nach Wunsch mild bis sehr scharf
- H09 Hämul-bokm** <sup>Aw, B, F, K, N</sup> **해물볶음** 17,90  
Tintenfisch, Garnelen und Grünschal-Muscheln mit grünen und roten Peperoni, Peperoni-Paste, Sojasoße, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Knoblauch – nach Wunsch mild bis sehr scharf
- H10 Yukgesang** <sup>F, K</sup> **육개장** 15,50  
scharfe Suppe mit Rindfleisch, Sojasprossen, Adlerfarn, Frühlingszwiebeln und Knoblauch – sehr scharf
- H11 Dububokm** <sup>Aw, F, K</sup> – **vegan** **두부볶음** 14,90  
gebratener Tofu mit verschiedenen Gemüsen und Knoblauch – nach Wunsch mild bis sehr scharf
- H12 Kimtschi-Zigä** <sup>Aw, F</sup> **김치찌개** 14,90  
 Eintopf mit Kimtschi und Schweinefleisch, mit Knoblauch – sehr scharf
- H13 Dönsang-Zigä** <sup>Aw, F</sup> – **vegan/vegetarisch** **된장찌개** 14,90  
 Eintopf mit Sojapaste und verschiedenen Gemüsen, mit Knoblauch – nach Wunsch mild bis sehr scharf

Alle Gerichte werden mit verschiedenen Bantschan (Beilagen <sup>F, K</sup>) und Reis serviert.

## BBQ

Sie grillen selbst direkt an Ihrem Tisch. Dazu servieren wir Reis, Salatblätter, Bantschan (Beilagen<sup>F, K</sup>) und pikante Soße<sup>Aw, F, K</sup>. Ab 2 Personen und mit gleicher Fleischsorte. Preis pro Person

<b>B01</b>	<b>So-Bulgogi</b> <sup>Aw, F, K</sup>	소 불고기	23,90
	fein geschnetzelte Rinderhüfte, mariniert in Birne, Sojasoße, Frühlingszwiebeln und Knoblauch		
<b>B02</b>	<b>Samkyup-Sal</b>	삼겹살	20,90
	hauchdünn geschnittenes Schweinebauchfleisch		
<b>B03</b>	<b>Roast Beef</b>	로스트 비프	26,90
	hauchdünn geschnitten		
	Zusätzliche Portionen:		
	BBQ-Soße <sup>Aw, F, K</sup>		1,00
	Knoblauch, Sesamoel und Salz		1,50
	andere Soße		0,50
	Salatblätter		2,20
	Bantschan <sup>Aw, F, K</sup>		2,20
	Reis		2,00

## NACHSPEISEN

<b>N01</b>	<b>Kyungdan</b> – nach Wunsch vegan	경단	5,20
	Klebereisbällchen – gefüllt mit Walnuss, Maronen und Pinienkernen		
<b>N02</b>	<b>Yakbap</b> <sup>Aw</sup> – vegan	약밥	5,20
	süßer Reis mit roten Datteln und Maronen – gewürzt mit Sojasoße, Sesamöl, Zimt und Braunzucker		
<b>N03</b>	<b>Yakgwa</b> <sup>Aw, K</sup>	약과	3,50
	traditionelles koreanisches Gebäck mit Reissirup		
<b>N03a</b>	<b>Yakgwa mit Vanilleeis</b> <sup>Aw, G, K</sup>	약과 & 바닐라 아이스크림	4,10
<b>N04</b>	<b>Tschapssal-ttok</b> – vegan	chapssal-ttok	3,90
	Klebereiskuchen gefüllt mit rotem Bohnenpüree		
<b>N04a</b>	<b>Tschapssal-ttok mit Vanilleeis</b> <sup>G</sup>	chapssal-ttok & 바닐라 아이스크림	4,50

Unser Tipp:

Traditionellerweise gehört zum koreanischen Nachtisch auch ein koreanisches Getränk, beides ergänzt sich harmonisch. Gerne empfehlen wir Ihnen passende Getränke zu der von Ihnen gewählten Nachspeise.

Zusatzstoffe:	12	enthält Phenylalaninquelle	F	Sojabohnen	
1	koffeinhaltig	13	kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken	G	Milch
2	mit Farbstoff			H	Schalenfrüchte
3	Antioxidationsmittel	Allergene:		I	Sellerie
4	mit Geschmacksverstärker	Ag	Glutenhaltiges Getreide (Gerste)	J	Senf
5	geschwefelt	Ar	Glutenhaltiges Getreide (Roggen)	K	Sesamsamen
6	gewachst	Aw	Glutenhaltiges Getreide (Weizen)	L	Schwefeldioxid
7	mit Süßungsmittel	B	Krebstiere	M	Lupinen
8	mit Phosphat	C	Eier	N	Weichtiere
9	mit Konservierungsstoff	D	Fische		
10	chininhaltig	E	Erdnüsse	*	saisonal bedingt von
11	taurinhalting				Mitte April bis November

# KOREANISCHE GETRÄNKE

## ALKOHOLFREI – KALT

<b>Sikhye</b> koreanisches Malzgetränk mit fermentiertem Reis, ein Hauch von Ingwer und Pinienkernen – hausgemacht	식혜	3,50
<b>Suzong-Gwa</b> koreanisches Ingwergetränk mit Zimt und getrockneten Kakifrüchten – hausgemacht	수정과	3,50
<b>Sansuju-tscha</b> Kornelkirsch-Tee – hausgemacht	산수유차	3,50
<b>Koreanischer Eistee</b> (Mai bis September) Jusa- oder Ume-Eistee	아이스티	5,50

## ALKOHOLFREI – WARM

<b>Jusa-tscha</b> in Honig eingelegter Zitronenfrucht-Tee	유자차	3,50
<b>Mäsil-tscha</b> in Honig eingelegter Ume-Tee	매실차	3,50
<b>Dätschu-tscha</b> in Honig eingelegter roter Dattel-Tee	대추차	3,50
<b>Sängang-tscha</b> in Honig eingelegter Ingwer-Tee	생강차	3,50
<b>Oksusu-tscha</b> Tee aus gerösteten Maiskörnern	옥수수차	4,90
<b>Hyunmi Nok-tscha</b> grüner Tee mit geröstetem Vollkornreis	현미 녹차	3,10

## ALKOHOLISCHE GETRÄNKE

<b>Reiswein</b>	막걸리	6 %	187 ml	3,10
<b>Reiswein</b>	막걸리	6 %	750 ml Flasche	10,50
<b>Soju</b> (koreanischer Kartoffelschnaps)	소주	17 % - 20,1 %	4 cl	2,90
<b>Soju</b>	소주	17 % - 20,1 %	350 ml Flasche	14,00
<b>Soju mit Grapefruit-Geschmack</b>	자몽 소주	16 %	4 cl	2,90
<b>Soju mit Grapefruit-Geschmack</b>	자몽 소주	16 %	350 ml Flasche	14,00
<b>Insamzu</b> (koreanischer Ginsenglikör)	인삼주	25 %	4 cl	4,00

## BIERE (FLASCHE)

	0,33 l	0,5 l
Herbsthäuser Hefe-Weizen hell		3,90
Herbsthäuser Hefe-Weizen alkoholfrei		3,90
Herbsthäuser Edel-Pils	3,20	3,90
Herbsthäuser Edel-Pils alkoholfrei	3,20	3,90
Herbsthäuser Radler	3,20	3,90

## WEINE (WEINGUT GEIGER & SÖHNE)

### FRÄNKISCHE WEIßWEINE

	0,1 l	0,25 l	Fl. 0,75 l
Silvaner Kabinett trocken <sup>L</sup>	3,20	4,40	(1,00 l) 15,50
Grauer Burgunder Kabinett trocken <sup>L</sup>	3,40	5,00	13,50
Scheurebe Kabinett halbtrocken <sup>L</sup>	3,60	5,10	14,00
treibstoff mr. white Cuvée trocken <sup>L</sup>	3,70	5,30	14,30
Geiger Secco Perlwein weiß trocken <sup>L</sup>	3,00		16,50

### FRÄNKISCHE ROTWEINE

treibstoff mrs. red Cuvée trocken <sup>L</sup>	3,80	5,50	15,50
--	------	------	-------

## ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

	0,3 l	0,4 l	Fl. 1,00 l
Wasser (spritzig oder still)	2,70	3,00	4,90
Fanta	3,20	3,80	
Sprite	3,20	3,80	
Coca Cola <sup>1,2</sup>	3,20	3,80	
Coca Cola Light <sup>1,2,7</sup>	3,20	3,80	
Bitter Lemon <sup>10</sup>	3,10		
Spezi <sup>1,2</sup>	3,20	3,80	
Apfelsaft	3,40	3,80	
Orangensaft	3,40	4,00	
Johannisbeernektar	3,70	4,20	
Apfelsaftschorle	3,30	3,70	
Orangensaftschorle	3,30	3,70	
Johannisbeerschorle	3,40	4,00	

## WARME GETRÄNKE

Kaffee <sup>1</sup>			2,50
Espresso <sup>1</sup>			2,10
doppelter Espresso <sup>1</sup>			3,20
Cappuccino <sup>1,G</sup>			3,20



## MA - SSIT - GE D - SEYO...

... heißt auf Deutsch: guten Appetit! Herzlich willkommen in meiner Küche, in der ich Ihnen gerne einige Köstlichkeiten aus meiner Heimat zubereite.

Unser koreanisches Essen bietet eine ganze Vielfalt von Geschmacksrichtungen: scharf, süß-sauer, mild und salzig. Für die Zubereitung verwende ich nur wertvolle Pflanzenöle wie Wildsesamöl (Perilla-Öl), Sesamöl oder Distelöl – und natürlich original koreanische Pasten und Gewürze, ohne Geschmacksverstärker. Abgerundet wird alles durch frische, qualitativ hochwertige Zutaten aus der Region.

Überhaupt ist die koreanische Küche sehr gesund – wertvolle Nährstoffe bleiben durch die besonders schonende Zubereitungsart erhalten. Fettarme Zubereitung macht das Essen leicht und bekömmlich. Wir Koreaner verwenden getrocknetes Gemüse für die Winterzeit – eine Art der Konservierung der Gemüse. Unsere Grundgewürze sind Knoblauch, Frühlingszwiebel, Sojasoße, Ingwer, Peperoni-Pulver und -Paste, Sojabohnenpaste, Sesamöl und Wildsesamöl.

Ich stamme übrigens aus Ichon, das etwa 60 km südöstlich von Seoul gelegen ist. Meine Urgroßmutter hat bereits für das Königshaus gekocht (erst seit 1897 nennt man das Landesoberhaupt Kaiser). Die Koch-Kunst hat in unserer Familie also bereits seit über einem Jahrhundert Tradition.

