

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.

- M01 Kimbap mit einer Suppe** ^{Aw} 김밥
in Seetangblatt gerollter Reis, wahlweise mit
• verschiedenen Gemüsen ^{2, 3, 6, 7, C, F, K} – nach Wunsch vegan
• verschiedenen Gemüsen und mariniertem Rindfleisch ^{2, 3, 6, 7, C, F, K}
- M01a Kimbap ohne Suppe** ^{Aw} 김밥
in Seetangblatt gerollter Reis, wahlweise mit
• verschiedenen Gemüsen ^{2, 3, 6, 7, C, F, K} – nach Wunsch vegan
• verschiedenen Gemüsen und mariniertem Rindfleisch ^{2, 3, 6, 7, C, F, K}
- M02 Rind-Bulgogi** ^{F, K, Aw} 소 불고기 덮밥
geschnetztes Rindfleisch
- M03 Dösie-Bulgogi** ^{F, K, Aw} 돼지 불고기 덮밥
geschnetztes Schweinefleisch – scharf
- M04 Zazang Myun** ^{Aw} 짜장면
Nudeln mit schwarzer Bohnensoße
- M05 Zapschae** ^{F, K, Aw} – vegan 잡채
Glasnudeln mit Morcheln, Shiitakepilzen, Spinat, Gurken, Karotten, Peperoni
- M06 Ozingo-bokm** ^{F, K, N, Aw} 오징어 볶음
Tintenfisch mit grünen und roten Peperoni, Peperoni-Paste, Sojasoße, Ingwer, Frühlingszwiebeln – sehr scharf
- M07 Kongnamulbap** ^{C, F, K, Aw} 콩나물 밥
Reis mit Sojasprossen, mit mariniertem Rindfleisch oder nach Wunsch vegan – scharf oder nicht scharf
- M08 Bibimbap** ^{F, K, Aw} 비빔밥
Reis mit verschiedenen Beilagen – vegan oder vegetarisch – mit milden oder scharfen Soßen
- M09 Curryreis** ^F 카레 라이스
Curry nach koreanischer Art, mit Rindfleisch oder nach Wunsch vegan
- M10 Dakdori-tang** ^{F, K, Aw} 닭도리탕
Hühnerfleisch mit Karotten und Shiitakepilzen in Sojasoße, Ingwer und Frühlingszwiebeln
– nach Wunsch mild bis scharf
- M11 Dububokm** ^{F, K, Aw} 두부볶음
gebratener Tofu mit verschiedenen Gemüsen – vegan

Kimbap zum
Mitnehmen
(ohne Suppe)

Alle Gerichte außer Kimbap werden mit Kimtschi als Beilage serviert. Nach Wunsch auch mit 4 Beilagen.

VORSPEISEN

- V01 Yatschä-tüгим** ^{Aw} – **vegan** 야채튀김
frittiertes Gemüse
- V02 Goguma-tüгим** ^{Aw} – **vegan** 고구마 튀김
frittierte Süßkartoffel
- V03 Nokdu-zon** ^K 녹두전
hausgemachte Gemüsepfannkuchen mit pürierten Mungbohnen, Klebereis, Frühlingszwiebeln, Kimtschi und Schweinefleisch
- V04 Nokdu-zon** ^K – **vegan** 녹두전
hausgemachte Gemüsepfannkuchen mit pürierten Mungbohnen, Klebereis, Frühlingszwiebeln, Kimtschi und Adlerfarn
- V05 Kimtschi-mandu** ^{Aw, F, K} 김치만두
hausgemachte gebratene Teigtasche mit Kimtschi, Tofu, Rettich, Sojasprossen und Schweinehackfleisch
- V06 Kimtschi-mandu** ^{Aw, F, K} – **vegetarisch** 김치만두
hausgemachte gebratene Teigtasche mit Kimtschi, Tofu, Rettich und Sojasprossen
- V07 Butschu-mandu** ^{Aw, F, K} 부추만두
hausgemachte gebratene Teigtasche mit Silberknoblauch, Glasnudeln und Schweinehackfleisch *
- V08 Butschu-mandu** ^{Aw, F, K} – **vegetarisch** 부추만두
hausgemachte gebratene Teigtasche mit Silberknoblauch und Glasnudeln *
- V09 Dubu-zon** ^{Aw, F, K} – **vegan** 두부전
gebackener Tofu, mit gewürzter Sojasoße
- V10 Modeum-zon** 모듬전
gemischter Vorspeisenteller mit verschiedenen panierten Teilen:
Gogi-zon ^{Aw, C, K, F} Minifleischtaler aus Rinderhackfleisch und Tofu
Känip-zon ^{Aw, C, K} Wildsesamblatt gefüllt mit Rinderhackfleisch und Tofu
Gotschu-zon ^{Aw, C, K} grüne Peperoni, gefüllt mit Rinderhackfleisch und Tofu
Sängson-zon ^{Aw, C, D, K} paniertes Kabeljaufilet
Hobak-zon ^{Aw, C} panierte Zucchini
Nokdu-zon ^K – **nach Wunsch vegetarisch** hausgemachte Gemüsepfannkuchen mit pürierten Mungbohnen, Klebereis, Frühlingszwiebeln, Kimtschi und Schweinefleisch

SUPPEN

- S01 Yukgesang** ^{F, K} 육개장
scharfe Suppe mit Rindfleisch, Sojasprossen, Adlerfarn, Frühlingszwiebeln und Knoblauch – sehr scharf
- S02 Miyuk-kuk** ^{F, K} 미역국
Suppe aus Rinderbrühe und Algen
- S03 Mu-kuk** 무국
Suppe aus Rinderbrühe und Rettich, mit Knoblauch
- S04 Dönsang-kuk** ^F – **vegan** 된장국
Gemüsesuppe gewürzt mit Sojapaste und Knoblauch – nach Wunsch auch scharf

HAUPTGERICHTE

- H01 Zaptschae** ^{Aw, F, K} **잡채**
Glasnudeln mit Morcheln, Shiitakepilzen, Spinat, Gurken, Karotten, Peperoni, mariniertem Rindfleisch
- H02 Zaptschae** ^{Aw, F, K} – **vegan** **잡채**
Glasnudeln mit Morcheln, Shiitakepilzen, Spinat, Gurken, Karotten und Peperoni
- H03 Kimbap mit einer Suppe** **김밥**
in Seetangblatt gerollter Reis, wahlweise mit
• verschiedenen Gemüsen ^{2, 3, 6, 7, Aw, C, F, K} – **nach Wunsch vegan**
• verschiedenen Gemüsen und mariniertem Rindfleisch ^{2, 3, 6, 7, Aw, C, F, K}
- H03a Kimbap (wie H03, ohne Suppe)** **김밥**
- H04 Dolsot Bibimbap** ^{Aw, C, F, K} **돌솥 비빔밥**
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** ^{Aw, C, F, K} – **vegan** **돌솥 비빔밥**
Reis mit verschiedenen Beilagen im heißen Steintopf – mit milden oder scharfen Soßen – mit oder ohne Ei
- H06 Dösie-Bulgogi** ^{Aw, F, K} **돼지 불고기**
geschnetzeltes Schweinefleisch, mariniert in Peperoni-Paste, Sojasoße, Ingwer und Frühlingszwiebeln – scharf
- H07 Dakdori-tang** ^{Aw, F, K} **닭도리탕**
Hühnerfleisch mit Karotten und Shiitakepilzen in Sojasoße, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Knoblauch – nach Wunsch mild bis scharf
- H08 Ozingo-bokm** ^{Aw, F, K, N} **오징어 볶음**
Tintenfisch mit grünen und roten Peperoni, Peperoni-Paste, Sojasoße, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Knoblauch – nach Wunsch mild bis sehr scharf
- H09 Hämul-bokm** ^{Aw, B, F, K, N} **해물볶음**
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** ^{F, K} **육개장**
scharfe Suppe mit Rindfleisch, Sojasprossen, Adlerfarn, Frühlingszwiebeln und Knoblauch – sehr scharf
- H11 Dububokm** ^{Aw, F, K} – **vegan** **두부볶음**
gebratener Tofu mit verschiedenen Gemüsen und Knoblauch – nach Wunsch mild bis sehr scharf
- H12 Kimtschi-Zigä** ^{Aw, F} **김치찌개**
 Eintopf mit Kimtschi und Schweinefleisch, mit Knoblauch – sehr scharf
- H13 Dönsang-Zigä** ^{Aw, F} – **vegan/vegetarisch** **된장찌개**
 Eintopf mit Sojapaste und verschiedenen Gemüsen, mit Knoblauch – nach Wunsch mild bis sehr scharf

Alle Gerichte außer Kimbap und Dolsot werden mit verschiedenen Bantschan (Beilagen ^{F, K}) und Reis serviert.

BBQ

Sie grillen selbst direkt an Ihrem Tisch. Dazu servieren wir Reis, Salatblätter, Bantschan (Beilagen^{F, K}) und pikante Soße^{Aw, F, K}. Ab 2 Personen und mit gleicher Fleischsorte.

B01 Bulgogi^{Aw, F, K} **소 불고기**
geschnetztes Rindfleisch, mariniert in Sojasoße und Frühlingszwiebeln

B02 Samkyup-Sal **삼겹살**
hauchdünn geschnittenes Schweinebauchfleisch

B03 Roast Beef **로스트 비프**
hauchdünn geschnitten

Zusätzliche Portionen:

BBQ-Soße^{Aw, F, K}

Knoblauch, Sesamoel und Salz

andere Soße

Salatblätter

Bantschan^{Aw, F, K}

Reis

NACHSPEISEN

N01 Kyungdan **경단**
Klebereisbällchen – gefüllt mit Walnuss, Maronen und Pinienkernen

N02 Yakbap^{Aw} **약밥**
süßer Reis mit roten Datteln und Maronen –
gewürzt mit Sojasoße, Sesamöl, Zimt und Braunschwarz

N03 Yakgwa^{Aw, F, K} **약과**
traditionelles koreanisches Gebäck mit Reissirup

Unser Tipp:

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

Zusatzstoffe:

- | | |
|----|---|
| 1 | koffeinhaltig |
| 2 | mit Farbstoff |
| 3 | Antioxidationsmittel |
| 4 | mit Geschmacksverstärker |
| 5 | geschwefelt |
| 6 | gewachst |
| 7 | mit Süßungsmittel |
| 8 | mit Phosphat |
| 9 | mit Konservierungsstoff |
| 10 | chininhaltig |
| 11 | taurinhaltig |
| 12 | enthält Phenylalaninquelle |
| 13 | kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken |

Allergene:

- | | | | |
|----|----------------------------------|---|------------|
| Ag | Glutenhaltiges Getreide (Gerste) | M | Lupinen |
| Ar | Glutenhaltiges Getreide (Roggen) | N | Weichtiere |
| Aw | Glutenhaltiges Getreide (Weizen) | | |
| B | Krebstiere | | |
| C | Eier | | |
| D | Fische | | |
| E | Erdnüsse | | |
| F | Sojabohnen | | |
| G | Milch | | |
| H | Schalenfrüchte | | |
| I | Sellerie | | |
| J | Senf | | |
| K | Sesamsamen | | |
| L | Schwefeldioxid | | |

* saisonal bedingt von
Mitte April bis November

KOREANISCHE GETRÄNKE

ALKOHOLFREI – KALT

Sikhye

koreanisches Malzgetränk mit fermentiertem Reis, ein Hauch von Ingwer und Pinienkernen – hausgemacht

식혜

Suzong-Gwa

koreanisches Ingwergetränk mit Zimt und getrockneten Kakifrüchten – hausgemacht

수정과

Sansuju-tscha

Kornelkirsch-Tee - hausgemacht

산수유차

ALKOHOLFREI – WARM

Jusa-tscha

in Honig eingelegter Zitronenfrucht-Tee

유자차

Mäsil-tscha

in Honig eingelegter Ume-Tee

매실차

Dätschu-tscha

in Honig eingelegter roter Dattel-Tee

대추차

Sängang-tscha

in Honig eingelegter Ingwer-Tee

생강차

Oksusu-tscha

Tee aus gerösteten Maiskörnern

옥수수차

Hyunmi Nok-tscha

grüner Tee mit geröstetem Vollkornreis

현미 녹차

ALKOHOLISCHE GETRÄNKE

Reiswein

막걸리

6 %

187 ml

Reiswein

막걸리

6 %

750 ml Flasche

Soju (koreanischer Kartoffelschnaps)

소주

17 % - 20,1 %

4 cl

Soju

소주

17 % - 20,1 %

350 ml Flasche

Soju mit Grapefruit-Geschmack

자몽 소주

16 %

4 cl

Soju mit Grapefruit-Geschmack

자몽 소주

16 %

350 ml Flasche

Insamzu (koreanischer Ginsenglikör)

인삼주

25 %

4 cl

BIERE (FLASCHE)

0,33 l

0,5 l

Herbsthäuser Hefe-Weizen hell
Herbsthäuser Hefe-Weizen alkoholfrei
Herbsthäuser Edel-Pils
Herbsthäuser Edel-Pils alkoholfrei
Herbsthäuser Radler

WEINE (WEINGUT GEIGER & SÖHNE)

0,1 l

0,25 l

Fl. 0,75 l

FRÄNKISCHE WEIßWEINE

Silvaner Kabinett	trocken ^L
Grauer Burgunder Kabinett	trocken ^L
Scheurebe Kabinett	halbtrocken ^L
treibstoff mr. white	Cuvée trocken ^L
Geiger Secco Perlwein weiß	trocken ^L

FRÄNKISCHE ROTWEINE

treibstoff mrs. red	Cuvée trocken ^L
---------------------	----------------------------

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

0,3 l

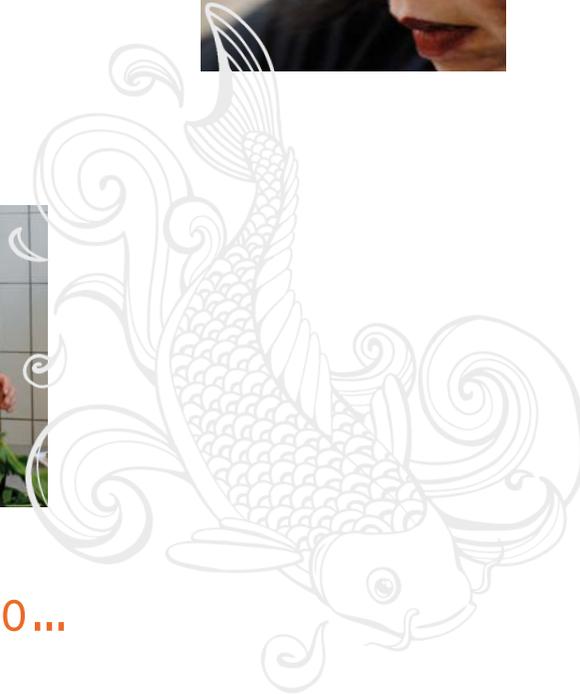
0,4 l

Fl. 1,00 l

Wasser (spritzig oder still)
Orangenlimonade
Zitronenlimonade
Coca Cola ^{1,2}
Coca Cola Light ^{1,2,7}
Bitter Lemon ¹⁰
Spezi ^{1,2}
Apfelsaft
Orangensaft
Johannisbeernektar
Apfelsaftschorle
Orangensaftschorle
Johannisbeerschorle

WARME GETRÄNKE

Kaffee ¹
Espresso ¹
doppelter Espresso ¹
Cappuccino ^{1,6}



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.

