

# Vietal KITCHEN

## Grün ist unser Gold



• Oftmals wird Essen im stressigen Alltag zur Nebensache. Allein die ersten drei Bissen unserer Gerichte aufmerksam zu essen und sich auf die einzelnen Aromen zu konzentrieren, kann Entspannung schaffen.



• Schon ein paar Minuten am Tag mit Freunden zu verbringen, statt nur mit ihnen zu chatten, wirkt wahre Wunder für unser Wohlbefinden. Und gemeinsam schmeckt auch alles gleich doppelt so gut!



• Wir sind heutzutage ständig abgelenkt und werden von der permanenten Bilderflut überfordert. Vietal Kitchens schlichtes Interieur mit den jadegrünen Lamellenfenstern wirkt beruhigend und hilft, sich auf das Wesentliche zu fokussieren: den Teller voller wertvoller, schonend zubereiteter Zutaten vor Dir.



• Gut hydrät zu sein steigert das Wohlbefinden ungemein, das erreicht man vor allem indem man viel Wasser und Tee trinkt. Besonders viel Spaß macht das, wenn man die Wahl zwischen so vielen exotischen Teesorten wie bei uns hat.



• Wir freuen uns über Verlinkungen auf deinen Selfies & Posts. Versuch trotzdem mal während des Essens nicht auf dein Smartphone zu schauen. Das hilft innerlich zur Ruhe zu kommen und die Mahlzeit zu genießen.

[#vietalkitchen](#) [#vietal](#)



• Wie ein vollmundiger Schluck Matcha Latte wirkt ein Besuch bei Vietal Kitchen gleichzeitig belebend und beruhigend – du kannst danach alle Alltags Herausforderungen mit neuer Kraft und Gelassenheit meistern.

# VORSPEISE

Das Vietal Kitchen lädt Dich bei entspannter Atmosphäre dazu ein, deine Seele baumeln zu lassen. Die frisch und gesund zubereiteten Speisen genießt du in einer authentischen Umgebung eines vietnamesischen Landhauses zur französischen Kolonialzeit. Wir verbinden dabei die traditionellen Gerichte Süd-Ost Asiens mit internationalen Einflüssen und Superfoods. Wir möchten Deinen Gaumen verwöhnen und zaubern aus erlesenen Zutaten exotische Gerichte, während Deine Sinne in der Fülle von Aromen und Gewürzen eines vietnamesischen Marktes verweilen. Ein wichtiger Bestandteil unserer Küche ist dabei asiatisches Erdgemüse. Deshalb heißt es bei uns im wahrsten Sinne des Wortes - *Back to the roots!*

## VIETAPAS

### 1. SOMMERROLLEN

Reispapierrollen gefüllt mit Garnelen, Shiso, Koriander, Reismudeln, Gurken, Möhrenstreifen, Kresse & Erdnuss-Soja Dip  
{ 5,9 }

### 2. GLÜCKSTÄSCHEN

Gedämpfte Teigtaschen mit Garnelen - oder Tofu & Shiitake Füllung. Serviert mit hausgemachtem Sojasesam Dip (\*Mayo)  
{ 5,9 }

### 3. SWEET STICKS

Knusprige Süßkartoffelstäbchen in Kokos-Kräuter Marinade. Serviert mit Chili-Sesam Dip  
{ 4,9 }

### 4. FRÜHLINGSROLLEN

Knusprige Reisblätrollerollen gefüllt mit Rinderhack, Karotten, Morcheln & Mungobohnen. Serviert mit süßsaurem Limetten-Fisch Dip.  
{ 5,9 }

### 5. ENTE IM PYJAMA

Viet. Pfannkuchen gefüllt mit knusprigen Entenfiletstreifen, eingelegter Gurken- & Möhrenjulienne, Korianderpesto & Lauchsalat. Serviert mit lieblichem Erdnuss-Soja Dip.  
{ 5,9 }

## VEGGIE

### 06. BABY BEANS

Gedämpfte Edamame Sojabohnen mit Himalaya-Salz, Chiliflocken & Sesam  
{ 6,4 }

### 07. BUDDHA ROLLE

Reisblätrollerollen gefüllt mit sautiertem Seitan Dazu Koriander, Sesamblätter, Gurken, Möhrenjulienne, Kresse & gedämpften Reismudeln. Serviert mit karamellisiertem Erdnuss-Dip  
{ 5,9 }

### 08. SHAOLIN ROLLE

Knusprige Reisblätrollerollen gefüllt mit Soja-Hack, Karotten, Morcheln & Mungobohnen. Serviert mit lieblichem Kräuter-Soja Vinaigrette  
{ 5,9 }

### 09. TEMPLE WRAP

Knusprige Tempeh-(Sojakäse) streifen in Sojamarinade mit Karotten & Gurken. Eingerollt mit viet. Pfannkuchen, karamellisiertem Soja-Erdnuss Dip, Korianderpesto & Wildkräutersalat  
{ 5,9 }

*Der Name ist Programm: Vitalität steht bei Vietal Kitchen an erster Stelle! Unsere leichten, frisch-präparierten Gerichte zeichnen sich durch einen hohen Rohkost-Anteil, schonende Zubereitungsprozesse und den gezielten Einsatz von Superfoods, wie Gojibeeren und Avocados aus. Die einzigartige Mischung aus hochwertigen Zutaten wie Vollkornreis, ausgewählten Gewürzen und exotischen Früchten gepaart mit nährstoffreichem roten Quinoa und natürlichen, kalorienarmen Süßungsmitteln wie Kokosblütenzucker führt zu einer Reihe kleiner Geschmackswunder, die es in sich haben.*

## SALATE

### 10. BEAUTY BIRD

Sommersalat mit gegrilltem Hühnerfilet, (sautierte Tofustreifen für Vegan-Liebhaber) Süßkartoffeln-Glasnudeln, Gojibeeren, Möhren, Gurken & Weißkohl-Julienne. Verfeinert mit Sesam-Fisch-Vinaigrette, Spitzkoriander & gerösteter Nussmischung  
{ 11,9 }

### 11. TROPISCHER FRÜHLING

Frühlingsalat mit gegrillten Garnelen (sautierte Seitanstreifen für Vegan-Liebhaber), grünen Papajajulienne, Edamame, Limettenstreifen, Brechbohnen & Cherry Tomaten. Verfeinert mit Limetten-Fisch-Vinaigrette, Thaibasilikum & gerösteter Nussmischung  
{ 12,9 | 11,9 }

### 12. GOLDENER GARTEN

Mangosalat mit medium gegrillten Roastbeefstreifen (sautierte Seitanstreifen für Vegan-Liebhaber) & Spitzkoriander. Verfeinert mit Minz-Mango-Vinaigrette, Limetten-Fisch-Soße, Gojibeeren, Möhren, Thaibasilikum & gerösteten Erdnüssen.  
{ 11,9 | 10,9 }

### 13. DRACHENGARTEN

Gegrillte Großgarnelen in Honig-Knoblauch Marinade auf Avokadowürfel, Korianderpesto, Cherry-Tomaten, Gojibeeren & Wildsalat. Verfeinert mit lieblicher Limetten-Fisch-Vinaigrette & Nussmischung  
{ 12,9 }

## SUPPEN

--||--

### 14. SOUP FOR SOUL

Klassische Hühnersuppe (oder Sojafilet für Vegan-Liebhaber) in kräftiger Kräuterbrühe, Hühnerfilet, Shiitake, Pilze, Baby Pakchoy, Kaiserschoten, Zucchini & Edamame.  
{ 6,9 | 5,9 }

### 15. DRACHENTEICH

Großgarnelen (oder Sojafilet für Vegan-Liebhaber) in Kokosbrühe, Cherry Tomaten, Champignons, Zuckerschoten. Abgeschmeckt mit Zitronengras, Galanga, Chili & Kurkuma.  
{ 6,9 | 5,9 }



# HAUPTSPEISE

## LEICHT & LECKER

--||--

### 20. DRAGON BOWL

Gegrillte Großgarnelen in Honig-Knoblauch Marinade auf gedämpften Reismudeln, Wildsalat, Zucchininudeln, Kaiserschoten & geröstete Nussmischung. Dazu Sesam-Crème & Limetten-Fisch Vinaigrette.  
{ 14,9 }

### 21. FRÜHLINGSSCHALE

Frühling in der Schale: knusprige Frühlingsrollen (Veggie-Option) auf gedämpften Reismudeln, Gartensalat, Gurkenstreifen, Rettich, Edamame, Möhren & geröstete Nussmischung. Dazu Limetten-Fisch oder Soja Vinaigrette.  
{ 13,9 }

### 22. OMEGA 3 GARTEN

Medium gegrilltes Lachsfilet mit Avokadostücken, Korianderpesto, Tomatensalsa, Gartensalat, Möhren, Gurken & gedämpfte Vollkorn-Glasnudeln. Verfeinert mit karamellisierter Limetten-Fisch Vinaigrette & Sesamcrème.  
{ 15,9 }

### 23. ENTE IM WALD

Medium gegrilltes Barbarie Entenfilet mit Thai-Basilikumpesto, grünem Spargel, eingelegtem Weißkohlsalat, Gojibeeren & Reismudelsalat. Übergossen mit karamellisierter Soja-Nuß Reduktion. Dazu Limetten-Fisch-Soße.  
{ 15,9 }

### 24. RINDERWEIDE

Grünspargelsalat mit medium sautierte Rinderspitzen, Gartensalat & Reismudeln. Verfeinert mit Sesam Vinaigrette, Limetten-Fisch-Soße, Thai-basilikum & gerösteten Nussmischung.  
{ 14,9 }

### 25. PAGODA BOWL

Sautierte Seitan in Pfeffermarinade. Serviert auf gedämpften Reismudeln, Shiitake, Champignons, Gartensalat, Gurkenstreifen, Rettich, Möhren & geröstete Nussmischung. Dazu Limetten-Soja Vinaigrette  
{ 14,9 }

## EN WOK

### 30. TONKIN RANCH

Wok-sautierte Rinderwürfel mit Paprika, Kaiserschoten, Möhren, Zucchini & Pakchoi. Abgeschmeckt mit aromatischem Zitronengras, pikantem Chili & kräftiger Austernreduktion. Vollkorn Reismix mit Spiegelei & Kräutersalat als Beilage  
{ 15,9 }

### 31. CHICKEN ROOST

Gegrilltes Hühnerfilet in Limettenblättern & Kurkuma-Marinade. Serviert auf wok-sautierten Zuckerschoten, Pakchoi, Zucchini, Paprika, Möhren, Champignon & geröstetem Sesam. Dazu Vollkorn-Reisschale  
{ 14,9 }

### 32. WILDES NEST

Geröstete Hähnchenfiletstücke & Garnelen auf wok-sautierten Reisbandnudeln mit Ei, Edamame, Zucchini, Pakchoi, Nüsse, Paprika, Karottenjulienne & Limetten. Verfeinert mit fermentierter Chilipaste & Tamarinsauce. Dazu wilder Kräutersalat.  
{ 16,9 }

### 33. MERLIN-WIESE

Gegrillter Schwertfischsteak in Szechuan Pfeffer Marinade auf vietnamesischem Ratatouille-Gemüse mit Aubergine, Zucchini, Tomaten & Shiso-Crème. Serviert mit Grill-Süßkartoffel & Avocado-Apfel Salat.  
{ 19,9 }

### 34. MEKONG POT

Meeresfrüchte mit Garnelen, Tintenfisch & Grünschalensmuscheln im Tontopf mit Ingwer-Julienne, Paprika, Zuckerschoten, Zucchini, Kräuterseitling, Prinzessinenbohnen, Möhren, Edamame, Pakchoi & Lauchstücken. Verfeinert mit Fischsauce & Ingwerbrühe. Vollkornreismischung als Beilage.  
{ 18,9 }

EAT LESS FROM A BOX  
MORE FROM THE EARTH

### 35. TUNA IT ON

Gegrilltes Thunfischfilet in Szechuan-Pfeffer Marinade. Dazu gegrillten Pakchoi, Spargel, Cherry Tomaten, Peperoni & Kaiserschoten mit dunkler Pfeffer-Austernreduktion. Vollkornreis-schale & Avokadosalat als Beilage.  
{ 19,9 }

### 36. MANDARIN BIRD

Medium gegrilltes Barbarie-Entenfilet in Thai-Basilikum Pesto. Gebettet auf sautierten Spargel, Kaiserschoten, Zucchini, Champignon, Möhren & Pakchoi mit lieblicher Soja-Reduktion. Schwarzer Naturreis mit Edamame & Kumquat Chutney als Beilage.  
{ 17,9 }

### 37. MEKONG SURF & TURF

Gegrillter Black Tiger Garnelenspieß auf medium Black Angus Rinderfilet. Dazu wok-sautierte Paprika, Kaiserschoten, Lauch, Cashewnüsse & pikanter Szechuan Pfeffer mit fermentierter Soja-Paste. Schwarzer Sesam-Reissalat mit Avocado-Koriandersalsa & Cherry Tomaten als Beilage.  
{ 23,9 }

## VEGGIE WOK

--||--

### 40. SHAOLIN RANCH

Wok-sautierte Seitanwürfel & Tofu mit Paprika, Pakchoi, Zucchini, Edamame, Kaiserschoten, Möhren. Abgeschmeckt mit aromatischen Tamarin, pikantem Chili & lieblicher Sojasoße. Rote Reisbandnudeln, Nüsse & Kräutersalat mit Kresse als Beilage  
{ 14,9 }

### 41. MONK 'S POT

Seitanstreifen, Sojafilet & goldener Tempeh im Tontopf mit geschmorten Shiitake, Paprika, Edamame, Pakchoi, Möhren, Kräuterseitlinge, Champignons, Szechuan Pfeffer, Kaiserschoten & karamalisierte Sojabrühe. Serviert mit schwarzem Reissalat & viet. Kräutermischung  
{ 14,9 }

### 42. PAGODA SCHALE

Yuba-Rolle aus Sojablätter gefüllt mit Shiitake, Möhren, Morcheln & Kräuter. Serviert auf sautierten Zucchini, Pakchoi, Prinzessbohnen, Kräuterseitlinge, Kaiserschoten & Paprikapaste mit Sojareduktion. Sesamreis als Beilage  
{ 14,9 }

# FURRY CURRY

## 50. FEUERVOGEL

*Knuspriges Entenfilet oder gegrillte Hühnerstreifen auf cremigen Curryeintopf. Dazu eingekochten Erdgemüse (Süßkartoffeln, Kürbis, Möhren), Zucchini, Paprika, Kokosmilch & Zitronengras. Serviert mit Natur-Reismischung & Basilikum.*  
{ 16,9 }

## 51. GRÜNER MEKONG

*Gegrillte Großgarnelen auf grüner Currycrème. Eingekocht mit Aubergine, Kaiserschoten, Mungobohnen, Erdgemüse, grüner Paprika, Zucchini, Edamame & Limettenblätter. Serviert mit Naturreis & Thai Basilikum*  
{ 17,9 }

## 52. GOLDENER MÖNCH

*Wok-sautierte Tempeh- & Tofuwürfel mit goldener Currycrème. Dazu eingekochten Süßkartoffeln, Kürbis, Zucchini Möhren, Paprika, Mungobohnen, Kaiserschoten, Kokosmilch & Zitronengras. Serviert mit Naturreismischung & Thai Basilikum.*  
{ 15,9 }

# SUPPENKULTUR

## 60. BEST PHO YOU

*Traditionelle Reisbandnudelsuppe mit 5 Gewürzmischung, herzhafter Hühnerbrühe, Koriander, Ingwerstreifen, Lauch, Zwiebel, wahlweise mit Grill-Hühnerfilet oder rosé Roastbeef*  
{ 13,9 }

## 62. SOUP PHO MONK

*Wok-sautierte Seitanstreifen & Tofuwürfel auf traditioneller Reisbandnudelsuppe mit 5 Kräuterwürzung, Wurzelgemüsebrühe, Koriander, Basilikum & Sprossen.*  
{ 12,9 }

## 63. PAGODA FOUNTAIN

*Nudelsuppe mit gebackenem Tofu, Seitan Yubarolle, Shiitake, Kräuterseitling & Zucchini, Kaiserschoten, Brokkoli & Pakchoi-Kohl. Verfeinert mit Soja-Kräuter Brühe, Lauchzwiebel & Koriander.*  
{ 12,9 }

# FIT FOR KID

## 70. BABY BIRD

*Gegrilltes Hähnchenfilet auf gedämpfte Kaiserschoten, Brokkoli, Zucchini, Chinakohl & süßsaure Kumquat Chutney. Dazu knusprige Süßkartoffelstäbchen & Kräuter-Aioli.*  
{ 8,9 }

## 71. KLEINER MÖNCH



*Gebackenes Sojafilet auf gedämpfte Kaiserschoten, Zucchini, Brokkoli, Chinakohl & liebliche Soja-Sauce. Dazu Süßkartoffelstäbchen & Soja-Vinaigrette*  
{ 8,9 }

## BEILAGE

### 80. REISSCHALE

*Weisser Jasminreis*  
{ 1,9 }

### 81. VOLLES KORN

*Getreideschale mit Wildreis, Mungobohnen, Hafer*  
{ 2,9 }

### 82. GEDÄMPFTE SÜSSKARTOFFEL

{ 3,9 }

### 83. NUDELSCHALE

*Nudeln aus schwarzem & rotem Reis*  
{ 3,9 }

## DESSERT

### 91. CHIA MANIA

*Chiasamen-Pudding in liebliche Kokosnusscrème, Goji, Beerenpüree & Kokosblütenzucker.*  
{ 5,9 }

### 92. DARK PASSION

*Gedämpfter schwarzer Klebreis auf Honigmangopüree. Verfeinert mit Kokosmilch, Zuckerrohr & Mangofilet.*  
{ 5,9 }

### 93. PANNA COTTA OF THE WEEK

*Wechselndes Panna Cotta-Sortiment.*  
{ 5,9 }

### 94. CHEESE PLEASE!

*Matcha-Käsekuchen mit Frischkäse & Biskuitteig.*  
{ 6,9 }

### 95. BANANE IM PYJAMA

*Gedämpfter Bananenkuchen im Klebreismantel. Übergossen mit Kokosnusscrème, Goji Beeren & gemischten Nüssen. Karamellisierte Kokosblütenzucker-Glasur*  
{ 5,4 }

# ALLERGENKENNZEICHNUNG

## 1. Getreideprodukte (Glutenhaltig)

Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut & daraus hergestellte Erzeugnisse

## 2. Fisch

Betroffen sind alle Süß- & Salzwasserfische, Kaviar, Fischextrakte, Würzpasten, Saucen etc..

## 3. Krebstiere

Garnelen, Hummer, Krebse, Scampi, Shrimps, Langusten & sämtliche daraus gewonnenen Erzeugnisse.

## 4. Weichtiere

Schnecken, Tintenfische, Austern, Muscheln & alle Erzeugnisse, in denen Weichtiere oder Spuren von ihnen enthalten sind.

## 5. Sellerie

Sowohl Knolle als auch Staupe

## 6. Milch & Laktose

Erzeugnisse wie Butter, Käse, Margarine etc. & Produkte, in denen Milch und / oder Laktose vorkommt.

## 7. Eier

Als Flüssigei, Lecithin oder (Ov) Albumin & so, wie es in Mayonnaise, Panaden, Dressings, Kuchen, Suppen, Saucen, Nudeln, Glasuren & natürlich generell bei allen Eier-Speisen vorkommt

## 8. Senf

Senfkörner als auch Pulver & alle daraus gewonnenen Erzeugnisse wie Dressings, Marinaden, Currys, Aufstriche, Gewürzmischungen

## 9. Soja

Sojabohnen & daraus gewonnene Erzeugnisse, also etwa Miso, Sojasauce, Sojaöl, Marinaden, Suppen, Saucen, Dressings.

## 10. Sesamsamen

Egal, ob im Rohzustand, als Öl oder Paste, in Gebäck, Marinaden, Dressings ...

## 11. Nüsse

Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Kaschunüsse / Cashewnüsse, Pekannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia- / Queenslandnüsse sowie sämtliche daraus gewonnenen Erzeugnisse außer Nüssen zur Herstellung von alkoholischen Destillaten.

## 12. Erdnüsse

Alle Erzeugnisse aus Erdnüssen wie Erdnussöl & -Butter

## 13. Lupinen

Lupinensamen, Lupinenmehl, Milch, Tofu & Konzentrat

## 14. Sulfite

Konservierungsmittel in Wein, Trockenobst, Kartoffellprodukten

15.  Auch als vegan / vegetarische Option bestellbar

16. *Glutenfrei*

## VORSPEISE

1. Sommerrollen: 2) 3) 9) 11) 12) 16)

2. Glückstaschen: 1) 2) 3) 9)

3. Sweet Stick: 1) 9) 11)

4. Frühlingsrollen: 2) 3) 9)

5. Ente im Pyjama: 1) 9)

6. Baby Beans: 9) 16)

7. Buddha Rolls: 1) 9)

8. Shaolin Roll 9)

9. Temple Wrap: 1) 9) 10)

## SALATE

10. Beauty Bird: 2) 9) 10) 11) 12) 16)

11. Tropischer Frühling: 9) 11) 12) 16)

12. Goldener Garten: 9) 11) 12) 16)

13. Drachengarten: 10) 11) 12) 16)

## SUPPEN

14. Soup For Soul: 9) 16)

15. Drachenteich: 3) 9) 16)

## LEICHT & LECKER

20: Dragon Bowl: 2) 11) 12) 16)

21. Frühlingschale: 2) 10) 11)

22. Omega 3 Garten 1) 4) 7) 9)

23. Ente im Wald: 1) 5) 9) 12) 16)

24. Rinderweide: 2) 3) 16)

25. Pagoda Bowl: 1) 5) 9) 11) 12)

## WOK & CO.

30. Tonkin Ranch: 7) 8) 9) 16)

31. Chicken Roost: 2) 9)

32. Wildes Nest: 2) 3) 7) 11) 12)

33. Merlin Wiese: 2) 3) 16)

34. Mekong Pot: 2) 3) 16)

35. Tuna It On: 2) 3) 16)

36. Mandarin Bird: 9) 11)

37. Mekong Surf & Turf: 2) 3) 4) 9) 10) 11)

## VEGGIE WOK

40. Shaolin Ranch: 1) 9) 10) 11) 12)

41: Monk's Pot: 1) 9) 11)

42: Pagoda Schale: 9) 11) 12)

## FURY CURRY

50. Feuervogel: 1) 2) 6) 11)

51: Grüner Mekong 1) 2) 3) 6) 11)

52: Goldener Mönch: 1) 2) 6) 9) 11)

## SUPPENKULTUR

60: Best PHO You: 2) 9) 16)

62: Soup Pho Monk: 1) 9)

63: Pagoda Fountain: 1) 9)

70: Baby Bird: 11) 12)

71: Kleiner Mönch: 9)

1. mit Farbstoff

2. chininhaltig

3. koffeinhaltig

4. Konservierungsstoff

EXOTIC SALAD BAR  
CHEFS WEEKLY  
MENU & DRINKS  
ASIAN FUSION | 健康  
COCKTAILS | 康  
HEALTHY SMOOTHIE  
TRADITIONAL NOODLE BOWLS  
美味的 WRAPS AND ROLLS  
HOMEMADE DUMPLINGS DIMSUM  
ZEN TEAHOUSE  
SUPERFOOD 魚生火  
肉生痰，青菜豆腐保平安

--//--

[WWW.VIETAL-KITCHEN.DE](http://WWW.VIETAL-KITCHEN.DE)

Lister Meile 46 | 30161 Hannover

0511 388 77 888

[hannover@vietal-kitchen.de](mailto:hannover@vietal-kitchen.de)