

**BAMYAN**<sup>®</sup>  
NARGES

***AFGHANISCHES RESTAURANT MÜNCHEN***

***Neue Öffnungszeiten während des  
Corona Lockdowns (light)***

***Montag: Ruhetag  
Dienstag – Sonntag: 17:00 Uhr bis 21:00 Uhr***

***Aktion:  
Bei Abholung gibt es einen  
Rabatt von 15 % auf jede Bestellung  
(Getränke sind von der Aktion ausgeschlossen)***

***E-Mail: [narges@bamyian.de](mailto:narges@bamyian.de) Tel.: 089 23 8888 78***

# ***Zeichenerklärung, Allergene & Zusatzstoffe***

*Auch für unsere Gäste die von Allergien und Unverträglichkeiten betroffen sind, möchten wir jederzeit gute Gastgeber sein. Daher erhalten Sie hier eine Übersicht zu allen in unseren Speisen und Getränken verwendeten möglichen allergenen Zutaten. Wir stehen Ihnen diesbezüglich sehr gerne zur Verfügung, sprechen Sie uns an.*

*Ihr Bamyas Narges Team*

## **Getränke**

1. *Mit Farbstoff*
2. *Mit Koffein*
3. *Chininhaltig*
4. *Erfrischungsgetränk mit Ingwergeschmack*
5. *Erfrischungsgetränk mit Zitronengeschmack*
6. *Nährwertangabe je 10 gr. Siehe Originalverpackung*
7. *Mit Konservierungsmittel*
8. *Mit Süßmittel, enthält Phenylalaninquelle*
9. *Taurin*
10. *Milch*
11. *Glutenhaltiges Getreide*

## **Speisen**

- A1 Glutenhaltiges Getreide (namentlich Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder Hybridstämme davor sowie Erzeugnisse Daraus)*
- A2 Krebstiere und Krebstiererzeugnisse*
- A3 Eier und Eierzeugnisse*
- A4 Fische und Fischereierzeugnisse*
- A5 Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse*
- A6 Sojabohnen und Sojaerzeugnisse*
- A7 Milch und Milchprodukte*
- A8 Schalenfrüchte (namentlich Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pekannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse usw., sowie daraus hergestellte Erzeugnisse.*
- A9 Sellerie und Sellerieerzeugnisse*
- A10 Senf und Senferzeugnisse*
- A11 Sesamsamen und Sesamerzeugnisse*
- A12 Schwefeldioxid und Sulphite mit einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10ml/l*
- A13 Lupinen und Lupinenerzeugnisse*
- A14 Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse*
- A15 Alle unsere Gerichte enthalten Koriander, Minze und Dill (kann auf Wunsch auch entfallen)*
- A16 Knoblauch (kann auf Wunsch auch entfallen)*

### **Kalte Vorspeisen**

**Salat** A7, A15 **5.50 EUR**  
*Gemischter Salat mit frischem Koriander, Minze und Dill  
(auch vegan)*

**Salat Paner** A7, A15 **7.50 EUR**  
*Knackiger Mischsalat mit Schafskäse und Oliven  
(auch vegan)*

### **Suppen**

**Maschaua** A1, A7, A15, A16 **7.50 EUR**  
*Linsensuppe mit Kichererbsen, Ingwer, Koriander,  
rotem edelsüßen Paprikapulver, Weizen und  
Kräuterjoghurt (leicht pikant)  
(auch vegan)*

**Schorwa** A1, A7, A15, A16 **8.90 EUR**  
*Lammsuppe mit Koriander, Minze und Kichererbsen,  
dazu Fladenbrot*

### **Warme Vorspeisen**

**Pakaure Tarkari** A1, A7, A15, A16 **7.50 EUR**  
*Verschiedenes Gemüse in Gewürzteig gebacken,  
mit Kräuter-Quarksauce*

**Pakaure Morgh** A1, A7, A15, A16 **8.90 EUR**  
*In Gewürzteig gebackene Hähnchenbrust,  
mit Kräuter-Quarksauce*

**Kadu Bamyam** A1, A7, A15, A16 **11.90 EUR**  
*Eingelegter Kürbis in Safran- und Honigsauce, süß-scharf,  
mit Quark-Creme nach Bamyam Narges Art, dazu Fladenbrot  
(auch vegan)*

**Keema Bamyam** A7, A15, A16 **10.50 EUR**  
*Gegrillte Auberginen, gerollt in Rinderhackfleisch, Schafskäse  
mit Knoblauch, Chilli-Tomatensauce,  
mit frischem Koriander verfeinert*

**Gemischte Vorspeisenplatte für 2 Personen** A1, A7, A15, A16 **18.90 EUR**  
*Besteht aus verschiedenem Gemüse, Blattsalat,  
gebackener Hähnchenbrust, eingelegtem Kürbis,  
gegrillten Auberginen mit Hackfleisch und Schafskäse,  
mit Kräuter-Quarksauce, dazu Fladenbrot*

## **Vegetarische Gerichte**

<b>Tschalau</b> <i>Basmatireis mit Kreuzkümmel, im Ofen gegart (dazu Beilage nach Ihrer Wahl*) (auch vegan)</i>	11.50 EUR
<b>Palau</b> <i>Braun gebackener Basmatireis, im Ofen gegart (dazu Beilage nach Ihrer Wahl*) (auch vegan)</i>	12.90 EUR
<b>Quabelli Palau</b> <i>Braun gebackener Basmatireis, mit Rosinen, Pistazien, Mandeln und Karottenstreifen (dazu Beilage nach Ihrer Wahl*) (auch vegan)</i>	15.90 EUR
<b>Naregj Palau</b> <i>Gebratener Safranreis mit Streifen von Bitterorangenschale, süß-pikant, mit Mandeln und Pistazien (dazu Beilage nach Ihrer Wahl*) (auch vegan)</i>	16.50 EUR
<b>Borani Badenjan</b> <small>A7, A15, A16</small> <i>Gebratene Auberginen mit Tomaten, Zwiebeln, Paprika, Koriander und Kräuter-Quarksauce, leicht pikant (auch vegan)</i>	16.90 EUR

**\*Als Beilage servieren wir Ihnen wahlweise:**

**Kartoffeln** A15, A16 - gekocht in pikanter Tomatensauce mit Koriander und Ingwer

oder

**Spinat** A15, A16 - gekocht mit Lauchzwiebeln, Kardamom und feinen Gewürzen

## **Teiggerichte**

**Aschak** A1, A7, A15, A16 17.90 EUR  
*Teigtaschen, gefüllt mit Porree und Lauchzwiebel,  
überzogen mit pikanter Quark-Hackfleischsauce*

**Aschak (vegetarisch)** A1, A7, A15, A16 16.90 EUR  
*Teigtaschen, gefüllt mit Porree und Lauchzwiebel,  
überzogen mit pikanter Kräuter-Quarkcreme  
(auch vegan)*

**Mantu** A1, A7, A15, A16 19.90 EUR  
*Teigtasche, gefüllt mit Hackfleisch, Zwiebeln, Koriander und Minze  
Überzogen mit leicht pikanter Quark-Linsensauce*

### **dazu empfehlen wir**

**Nan-e Afghani** A1, A11, A16 2.50 EUR  
*Afghanisches Fladenbrot mit Sesam  
und Schwarzkümmel  
(auch mit Knoblauch und vegan)*

**Nan-e Tschapati** A1, A11, A16 2,10 EUR  
*Afghanisches dünnes Fladenbrot  
(auch mit Knoblauch)*

## **Geflügel gegart**

### **Korme Morgh**

*Hähnchenfleisch* A15, A16 gekocht in pikanter Safran-Pflaumen\*-Linsensauce,  
verfeinert mit frischem Koriander und Kardamom  
Dazu Reis nach Ihrer Wahl  
und im Ofen gegart  
(\*es können Pflaumenkerne enthalten sein)

<b>Tschalau</b> Basmatireis	15.50 EUR
<b>Palau</b> Braun gebackener Basmatireis	16.90 EUR
<b>Quabelli Palau</b> Braun gebackener Basmatireis, mit Rosinen, Pistazien, Mandeln und Karottenstreifen	18.90 EUR
<b>Naregj Palau</b> Gebratener Safranreis mit Streifen von Bitterorangenschale, süß-pikant mit Mandeln und Pistazie	19.90 EUR

## **Lammgerichte gegart**

**Spinat-Lammragout** A15, A16  
oder

**Kartoffel-Lammragout** A15, A16  
dazu Reis nach Ihrer Wahl  
und im Ofen gegart

<b>Tschalau</b> Basmatireis	17.50 EUR
<b>Palau</b> Braun gebackener Basmatireis, im Ofen gegart	18.90 EUR
<b>Quabelli Palau</b> Braun gebackener Basmatireis, mit Rosinen, Pistazien, Mandeln und Karottenstreifen	20.90 EUR
<b>Naregj Palau</b> Gebratener Safranreis mit Streifen von Bitterorangenschale, süß-pikant, mit Mandeln und Pistazien	21.90 EUR
<b>Dopiasa</b> <small>A1, A15, A16</small> Lammhaxe Calzone Art mit marinierten roten Zwiebeln, Ingwer, in scharfer Paprika-Linsensauce	23.90 EUR

## **Geflügel vom Lavasteingrill**

### **Kabobe Morgh**

*Hähnchenbrust <sup>A15, A16</sup> am Spieß mariniert, gegrillt nach Bamyán-Narges-Art,  
ohne Fett, leicht pikant*

**Salat <sup>A7</sup>** 17.50 EUR  
*Gemischter Salat und Fladenbrot*

**Tschalau** 18.90 EUR  
*Basmatireis  
(dazu Beilage nach Ihrer Wahl\*)*

**Palau** 19.90 EUR  
*Braun gebackener Basmatireis  
(dazu Beilage nach Ihrer Wahl\*)*

**Quabelli Palau** 21.90 EUR  
*Braun gebackener Basmatireis mit Rosinen,  
Pistazien, Mandeln und Karottenstreifen  
(dazu Beilage nach Ihrer Wahl\*)*

**Naregj Palau** 22.90 EUR  
*Gebratener Safranreis mit Streifen von Bitterorangenschale,  
süß-pikant, mit Mandeln und Pistazien  
(dazu Beilage nach Ihrer Wahl\*)*

**\*Als Beilage servieren wir Ihnen wahlweise:**

**Kartoffeln <sup>A15, A16</sup>** - gekocht in pikanter Tomatensauce mit Koriander und Ingwer

**oder**

**Spinat <sup>A15, A16</sup>** - gekocht mit Lauchzwiebeln, Kardamom und feinen Gewürzen

## **Lamm vom Lavasteingrill**

### **Kabobe Teeka**

*Lammfleisch <sup>A15, A16</sup> am Spieß, gegrillt nach Bamyran-Narges-Art, leicht pikant*

**Salat** <sup>A7</sup> **20.50 EUR**  
*Gemischter Salat mit Fladenbrot*

**Tschalau** **21.90 EUR**  
*Basmatireis  
(dazu Beilage nach Ihrer Wahl\*)*

**Palau** **22.90 EUR**  
*Braun gebackener Basmatireis, im Ofen gegart  
(dazu Beilage nach Ihrer Wahl\*)*

**Quabelli Palau** **24.90 EUR**  
*Braun gebackener Basmatireis, mit Rosinen,  
Pistazien, Mandeln und Karottenstreifen  
(dazu Beilage nach Ihrer Wahl\*)*

**Naregj Palau** **25.90 EUR**  
*Gebratener Safranreis mit Streifen der Bitterorangenschale,  
süß-pikant, mit Mandeln und Pistazien  
(dazu Beilage nach Ihrer Wahl\*)*

**\*Als Beilage servieren wir Ihnen wahlweise:**

**Kartoffeln** <sup>A15, A16</sup> - gekocht in pikanter Tomatensauce mit Koriander und Ingwer

**oder**

**Spinat** <sup>A15, A16</sup> - gekocht mit Lauchzwiebeln, Kardamom und feinen Gewürzen



## Dessert

<b>Ferni</b> <small>A1, A7</small> <i>Crème-Dessert mit Mandeln, Pistazien und Kardamom</i>		6.90 EUR
<b>Baghawa</b> <small>A1, A7, A8</small> <i>Blätterteig mit Nussfüllung, Pistazien und Kardamom</i>		7.50 EUR
<b>Gulab Jaman</b> <small>A1, A7</small> <i>Frittierte Teigbällchen in Zuckersirup eingelegt mit Kokosnuss</i>		5.90 EUR

## Getränke des Hauses

<b>Doogh-Lassi</b> <small>10, 15</small> <i>Joghurt, Kräuter, Zitronensaft, Wasser, frischer Koriander und Minze</i>	0.40 l	5.50 EUR
<b>Bamyan Narges Mango-Lassi</b> <small>5, 6, 8</small> <i>mit Pinienkernen &amp; Feigen auf Eis</i>	0.40 l	8.90 EUR

***Neue Öffnungszeiten während des  
Corona Lockdowns (light)***

***Montag: Ruhetag***

***Dienstag – Sonntag: 17:00 Uhr bis 21:00 Uhr***

***Aktion:***

***Bei Abholung gibt es einen***

***Rabatt von 15 % auf jede Bestellung***

***(Getränke sind von der Aktion ausgeschlossen)***

***E-Mail: [narges@bamyam.de](mailto:narges@bamyam.de) Tel.: 089 23 8888 78***