

## haru - Zutaten für zu Hause

|  |               |      |
|--|---------------|------|
| <b>Super Premium Sencha</b><br>Grüntee aus Japan reicht für ca. 50 Tassen  | 100 Gramm nur | 12,- |
| <b>haru-Miso-Dressing</b><br>unser leckeres Salat-Hausdressing in der Glasflasche  | 0,5 lt.       | 5,50 |
| <b>haru-Sashimi-Dressing</b><br>unser leckeres Salat-Hausdressing mit frischen Wasabistückchen in der Glasflasche                            | 0,5 lt.       | 7,-  |
| <b>haru-Sojasoße</b><br>unser selbst verfeinerte Sojasoße mit wenig Salz<br>nach unserem alten japanischen Rezept in der Glasflasche AUSTERN | 0,25 lt.      | 2,50 |

## AUSTERN

|   |            |       |      |
|---|------------|-------|------|
| <b>Fines de Normandie</b> Scea Vergers Ostreicoles No.2<br>Der Goldmedallengewinner der Austernzüchter 2020 ..... | Frankreich | Stück | 2,90 |
|---|------------|-------|------|

## SUSHI aktuell

### NEU:

|   |  |      |
|---|--|------|
| <b>Hokkaido Maki</b><br>Inside-Out Maki gefüllt mit Hokkaido-Kürbis-Chutney, und Rucola außen Curry Flocken |  | 7,50 |
|---|--|------|

### NEU:

|  |  |       |
|--|--|-------|
| <b>Akoko Maki</b><br>Inside-Out Maki gefüllt mit Hokkaido-Kürbis-Chutney umhüllt von Balfego Thunfisch,<br>Trüffelmayo vom weißen Alba-Trüffel |  | 16,90 |
|--|--|-------|

|  |  |      |
|--|--|------|
| <b>Spicy Hamatchi Maki</b><br>Inside-Out Maki gefüllt mit gehacktem Hamatchi, Mayo,<br>japanischem Chili, Gurke und Frühlingszwiebel umhüllt mit Flugfischkaviar |  | 9,50 |
|--|--|------|

|   |  |      |
|---|--|------|
| <b>Olli Maki</b><br>Inside-Out Maki gefüllt Lachs, Avokado, Schnittlauch, außen zweierlei Sesam |  | 7,50 |
|---|--|------|

|   |  |       |
|---|--|-------|
| <b>Surf and Turf Maki</b><br>Inside-Out Maki gefüllt mit Garnelentempura umhüllt von kurz an gebratenen Rinderfiletstreifen,<br>Trüffelmayo vom weißen Alba-Trüffel |  | 15,90 |
|---|--|-------|

## Balfego - Bluefin-Thunfisch aus Spanien

|                          |       |                               |        |       |
|--------------------------|-------|-------------------------------|--------|-------|
| Bluefin-Thunfisch Nigiri | 5,80  | Bluefin-Thunfischtatar        | klein  | 19,50 |
| Bluefin-Tekka Maki       | 7,90  |                               | normal | 26,-  |
| Bluefin-Pirikara Maki    | 9,90  | Sashimi moriawase mit Bluefin | klein  | 26,-  |
| Bluefin-Hiroki Maki      | 9,90  | (gemischtes Sashimi)          | normal | 34,-  |
| Bluefin-Tarutani Maki    | 9,90  | Bluefin-Thunfisch Sashimi     | klein  | 29,-  |
| Bluefin-Alina Maki       | 9,90  |                               | normal | 39,-  |
| Bluefin-Kiyama Maki      | 17,80 |                               |        |       |

## „KLEINE“ SPEISEN

### NEU:

**Tempura Moriwase** 11,90

Tempura von Garnelen (2 Stück), Weißfisch (1 Stück) und Gemüse (3 Stück)  
mit traditioneller Tunke, geriebenem Rettich und Ingwer  
(Tip für Anfänger: Rettich und Ingwer in die Tunke rühren)

### NEU:

**Tempura Ebi** 12,80

Tempura von Garnelen (4 Stück) mit traditioneller Tunke, geriebenem Rettich und Ingwer  
(Tip für Anfänger: Rettich und Ingwer in die Tunke rühren)

### NEU:

**Tempura yasai** 9,90

Tempura von Gemüse (7 Stück)  
mit traditioneller Tunke, geriebenem Rettich und Ingwer  
(Tip für Anfänger: Rettich und Ingwer in die Tunke rühren)

**Yakitori Niku** 11,70

gebratene Spießchen (3 Stück) vom Rinderfilet mit pikanter Teriyakisoße

**Crispy Ebi** 9,60

Gebackene Black-Tiger Garnelen in knuspriger Panade (3 Stück), dazu japanische Chilimayonnaise

**Tatar Tokio** 14,50

geschnittenes Rindertatar (vom Filet) angemacht nach „Haru Art“ (Miso, Senf, ein Hauch Mayo.....)

**Asupara meets beef** 9,90

blanchierte grüne Spargelstangen umhüllt von kurzgebratenen Rinderfiletstreifen, Ponzu-Nußbutter

**Hamatchi Carpaccio** 14,-

Scheiben vom japanischem Hamatchi mit Chili-Ponzu

**Thunfischtatar „haru Art“ -unser Klassiker seit 20 Jahren-** 19,50

Thunfisch- und Avokadowürfel mariniert mit Teriyakisoße, Sesam, Knoblauch und Chili klein 14,50

**Kimchi Tofu** 6,90

japanischer Seidentofu mit scharf-mariniertem Kohl, Sesamöl und Schnittlauch

**Horenso Gyoza** 7,50

gebratene und gedämpfte Spinat-Teigtaschen mit bunter Gemüsefüllung und würziger Tunke

**Yaki Gyoza** 7,50

gebratene und gedämpfte Teigtaschen mit Huhn-Chinakohlfüllung und würziger Tunke

**Backhändl a la haru** 9,50

gebackene Maishähnchenbruststreifen in knuspriger Panko-Panade mit Pflaumen-Tomatendip

**Takko Sumiso** 12,80

Salat vom Oktopus, Gurke, Avokado und Wakame-Algen mit Miso-Senfsoße

**Moyashi Salada** 4,50

würziger Sojasprossensalat mit Frühlingszwiebeln und Sesam

**Edamame** 5,50

blanchierte japanische Sojabohnen mit bretonischem Meersalz

**Gomaae** 8,50

blanchierter Wurzelspinat mit Sesam-Erdnußsoße (kalt) klein 6,50

## SALATE

|  |       |
|--|-------|
| <b>Sashimi Salada</b><br>saisonal gemischte Salate mit rohem Lachs und Thunfisch, Kaviar und Wasabi-Dressing                   | 15,80 |
| <b>Ebi Salada</b><br>saisonal gemischte Salate mit in Panko Panade, knusprig gebackenen Black Tiger Garnelen und Yuzu-Dressing | 15,80 |
| <b>Miso Salada</b><br>bunter Salat mit Miso-Dressing   | 8,-   |
| <b>Beilagensalat</b><br>kleiner, bunter Salat mit Miso-Dressing  | 4,50  |

## SUPPEN

|  |      |
|--|------|
| <b>NEU:</b><br><b>Aki supu Ebi</b><br>feine Hokkaido-Kürbissuppe mit etwas Kokosmilch und Black-Tiger Garnelen (2 Stück) | 8,90 |
| <b>NEU:</b><br><b>Aki supu</b><br>feine Hokkaido-Kürbissuppe mit etwas Kokosmilch  | 6,90 |
| <b>Misoshiru</b><br>traditionelle, japanische Suppe aus Misopaste mit Tofu, Seetang und Frühlingszwiebeln                | 3,90 |
| <b>Tom Kah Gai</b><br>thailändische Kokossuppe mit Maishähnchenbruststreifen, Gemüse, Pilzen und Chili                   | 7,-  |

## HAUPTSPEISEN

|   |      |
|---|------|
| <b>NEU:</b><br><b>Tori Teriyaki</b><br>gebratene französische Maishähnchenbrust mit gebratenem Gemüse und Teriyakisoße dazu Klebreis                                  | 19,- |
| <b>Sake Teriyaki</b><br>gebratenes Filet vom schottischen Label Rouge Lachs mit gebratenen Pilzen, Spinat, Tomaten und Teriyakisoße dazu Klebreis                     | 21,- |
| <b>Bento Box DeLuxe</b><br>+ Sashimi<br>+ Ebi-Tempura Maki<br>+ gebackener Miso-Lachs<br>+ Beef Tataki vom Rinderfilet  | 30,- |
| <b>Asupara Udon Yasai</b><br>gebratene dicke japanische Weizennudeln mit grünem Spargel, Gemüse und Knoblauch-Butter-Soja-Soße  | 13,- |
| <b>Asupara Udon Ebi</b><br>gebratene dicke japanische Weizennudeln mit Black Tiger-Garnelen und mit grünem Spargel, Gemüse und Knoblauch-Butter-Soja-Soße             | 17,- |
| <b>Asupara Udon Niku</b><br>gebratene dicke japanische Weizennudeln mit gebratenen Rinderfilet-Streifen und mit grünem Spargel, Gemüse und Knoblauch-Butter-Soja-Soße | 19,- |
| <b>Yakisoba Niku</b><br>gebratene dünne japanische Eiernudeln mit gebratenen Rinderfilet-Streifen, buntem Gemüse und kräftiger Soße                                   | 18,- |