

Konnichiwa

Hallo, Freunde des guten Geschmacks!

Wir heißen Euch herzlich willkommen im Monk Restaurant Beelitz-Heilstätten. Ihr befindet Euch gerade im alten Heizkraftwerk, einem über hundert Jahre alten Ort voller Tradition und Geschichte. Inspiriert von seinen Reisen und der japanischen Küche verbindet Küchenchef

Michael Hoffmann hier regionale und asiatische Zutaten mit fernöstlichen Zubereitungstechniken.

Unseren Fisch bekommen wir von einem kleinen Fjord in Schottland.

Dieser wird für uns auf die japanische "Ikejime" Art getötet und ist maximal 17 Stunden unterwegs.

Die Wertschätzung des Essens steht bei uns an erster Stelle, darum versuchen wir so viel wie möglich nachhaltig zu verwenden.

Montag: geschlossen

Dienstag: 16 – 21 Uhr | (kein Sushi)

Mittwoch: 16 – 21 Uhr | (Sushi ab 17 Uhr)

Donnerstag: 16 – 22 Uhr | (Sushi ab 17 Uhr)

Freitag: 16 – 22 Uhr | (Sushi ab 17 Uhr)

Samstag: 16 – 22 Uhr | (Sushi ab 17 Uhr)

Sonntag: 12 – 19 Uhr | (Sushi ab 13 Uhr)

Die Küche schließt 30 Minuten früher.

Euer Monk-Team

Kartenzahlung möglich!

Vorspeisen zum Teilen

(wir empfehlen 2 - 3 pro Person)

Beef Tataki 12€

100g Rinderfilet mit Ponzuzwiebel, Teriyakisauce und Sesam

Agedashi Tofu 6€

Seidentofu frittiert, Tsuyusauce, Frühlingszwiebel, Rettich, Ingwer

Panko Ebi mit Wasabi Mayo 8€

Garnelen in Tempura und Panko gewendet und frittiert

Chicken Karaage Bites mit scharfer Mayo 6€

Hähnchenkeulenfleisch mit Kartoffelstärke frittiert

Monk Bun 6€

gedämpftes halboffenes Hefebrötchen mit PulledChicken, Teriyakisauce, ColeSlow, Wasabimayo, Röstzwiebel

Frühlingsrolle mit Sweet Chilli Dip 7,50€

Selbstgemachte Frühlingsrolle Sojahack, Pilze und Gemüse

Gyoza mit Teriyakisauce 7€

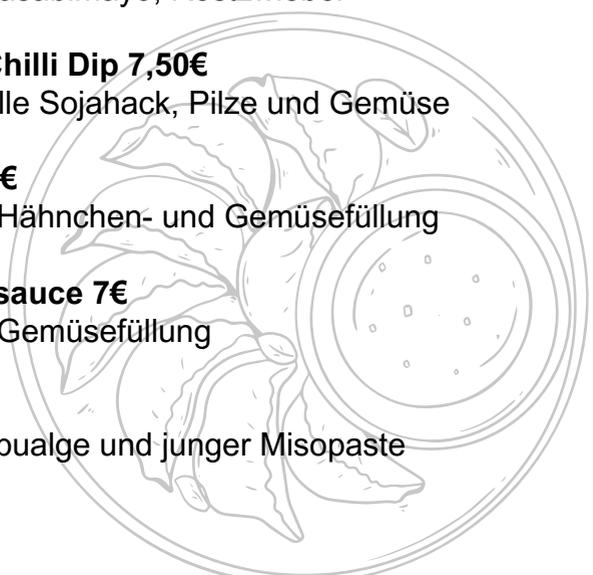
5 Teigtaschen gebraten mit Hähnchen- und Gemüsefüllung

Spring Gyoza mit Teriyakisauce 7€

5 Teigtaschen gebraten mit Gemüsefüllung

Miso Suppe 6€

Lachsfond gekocht mit Kombualge und junger Misopaste



Vorspeisen zum Teilen

Wafu-Wildkräutersalat 7€

Wildkräutersalat mit japanischem Wafudressing mit eingelegtem Ingwer, eingelegtem Ei, Sesamgurke, Radiesschen

Caesarsalat - Japanese Style 7€

Knackiger Salat, eingelegtes Ei, Parmesan-Miso-Dressing, Radiesschen, eingelegten Tomaten, Togarashi Croutons

Wakamesalat 5,50€ ✓

Algensalat mit Sesam

Miso-Gurkensalat 5,50€ ✓

Gurkensticks mit hausgemachtem Miso-Sesamdressing

Kimchi-Salat 5,50€ ✓

Hausfermentierter, nicht zu scharfer Kimchisalat

Green-Coleslaw 5,50€ ✓

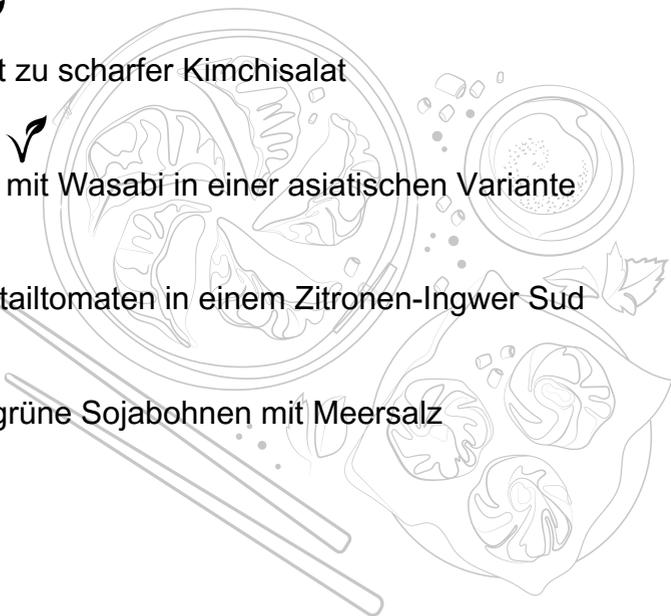
Karotten-Weißkohlsalat mit Wasabi in einer asiatischen Variante

Aziatomaten 6€ ✓

Lecker eingelegte Cocktailtomaten in einem Zitronen-Ingwer Sud

Edamame 5,50€

In Butter geschwenkte grüne Sojabohnen mit Meersalz



Udon-Nudeln

Udon-Nudeln sind dicke, weiche Weizennudeln aus Japan, die traditionell in Suppen oder gebratenen Gerichten verwendet werden. Sie sind für ihre elastische Textur und ihre Vielseitigkeit bekannt und werden oft mit Brühen, Gemüse und Fleisch kombiniert.

Udon Erdnuss-Curry

Rinderfilet **18,00€**

Pulled Chicken **16,00€**

gebackener Tofu **15,00€** ✓

Udon | Hauptzutat | Erdnuss-Curry-Sauce | Gemüsemix (Paprika, Weißkohl, Karotte, Zuckerschote) | Wildkräuter | Wasabinüsse | Koriander

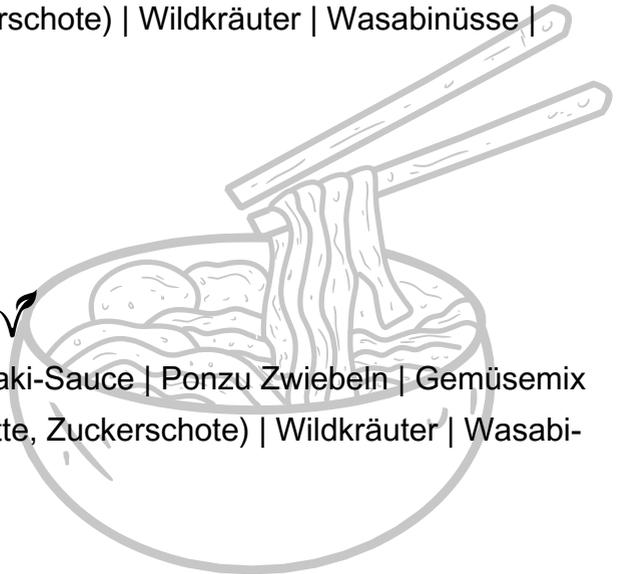
Udon Teriyaki-Ponzu

Rinderfilet **18,00€**

Pulled Chicken **16,00€**

gebackener Tofu **15,00€** ✓

Udon | Hauptzutat | Teriyaki-Sauce | Ponzu Zwiebeln | Gemüsemix (Paprika, Weißkohl, Karotte, Zuckerschote) | Wildkräuter | Wasabi-Sesam | Koriander



Ramen

Ramen ist eine japanische Nudelsuppe, die aus einer aromatischen Brühe, dünnen Weizennudeln und verschiedenen Toppings wie Fleisch, Ei und Gemüse besteht. Die Brühe, auf Basis von Huhn oder Schwein oder Shitakepilzen und Algen verleiht dem Gericht seinen charakteristischen Geschmack.

Wir kochen alle unsere Ramenbrühen über Tage selbst hier in unserer Küche ein.

Tonkotsu Ramen 17,90€

Brühe vom Schwein und Kalb | Schweinebraten | Ramennudeln | eingelegte Ei | Pak Choi | Mais | Kräuteröl

Miso-Pilz Ramen 17,90€ ✓

Miso-Pilz-Brühe | Kräuterseitlinge | Ramennudeln | eingelegtes Ei | Pak Choi | Mais | Kräuteröl

Tori Paitan Ramen 18,00€

Cremige Hühnerbrühe | Huhn | Ramennudeln | eingelegtes Ei | Pak Choi | Mais | | Koriander Öl

Do-it-Yourself Ramenbox zum Mitnehmen

Einführungspreis: 19,90€

Erschaffe Deine eigene Ramensuppe zu Hause

Cremige Hühnerbrühe | Ramennudeln | Tare Gewürz | Lauchöl



Hauptgerichte

Katsu Curry 15,80€

DAS Nationalgericht in Japan

Lange gekochtes, sämiges japanisches Curry mit Wasabi ColeSlow, Gemüse und Reis

wahlweise mit frittiertem Tofu oder Crispy chicken (200g)

Teriyaki Beef 18€

150g Rinderfilet mit frisch sautiertem Gemüse, Reis und unserer selbstgemachten Teriyakisauce

Tsuyu Sake 18€

Lachsfilet mit frisch sautiertem Gemüse, Reis und unserer selbstgemachten Tsuyusauce

Bowls

Chicken Katsu Bowl 16,00€

Hähnchen | Sushireis | Ingwer-Mayo | Green-Coleslaw | Gurkensalat | Wildkräuter | Teriyaki-Sauce | Wasabi-Sesam | Koriander

Beef Teriyaki Bowl 18,00€

Rinderfilet | Sushireis | Chipotle-Mayo | Green-Coleslaw | Avocado | Miso-Gurkensalat | Lauchzwiebel | Teriyakisauce | Koriander

Poke Bowl 18,00€

Gebeizter Lachs | Teriyaki | Sushireis | Wasabi-Mayo | Wakame-Salat | Edamebohnen | Avocado | Miso-Gurkensalat | Sushi-Ingwer | Koriander

Chicken Caesar Salad - Japan Style 14,00€

Knackiger Salat, Hähnchen, eingelegtes Ei, Parmesan-Miso-Dressing, Radiesschen, eingelegten Tomaten, Togarashi Crouton

Dessert

Sticky Reis 6€

Sticky Reis | Mango Pulp | Kokos-Crumble

Sesameis 4€

1 Kugel Sesameis mit Zitrus-Gel | Weißer Schoko-Crumble

Yuzucheesecake 7€

American Cheesecake mit Yuzuglasur

Mochi 6€

2 Mochi nach Wahl (Kokos, Mango, Pistazie)

Hojicha Creme Brulee 8€

Creme Brulee mit geröstetem grünen Tee



Sushikarte

(Sushi bieten wir Mittwoch bis Samstag ab 17 Uhr und Sonntag ab 13 Uhr an.
Dienstag hat unser Sushikoch frei)

Hoso Maki (6 Stk)

“Hoso Maki“, deutsch für "dünne Rolle“, ist die bekannteste aller Maki-Arten und enthält in der Regel nur eine Zutat.

Lachs 6,50€

Unser Lachs wird über Nacht in einer mild süßlichen Salzlake mit gemahlenem Koriander und Sternanis mariniert. Dadurch wird er besonders saftig.

Lachs | Frischcreme

Avocado 6,50€ ✓

Das beliebteste Sushi. Avocado in Reis. Lecker.

Aal 6,50€

Gefüllt mit Aal und Teriyaki Sauce.

Ponzu Zwiebeln 5,50€ ✓

Wir schmoren unsere roten Zwiebeln in einer Zitrus-Soja-Sauce.

Ponzu Zwiebeln | Frischcreme

Kappa/ Gurke 5,50€ ✓

Der Begriff "Kappa" für Gurke stammt von kleinen Wasserkobolden, deren Lieblingsspeise Gurken sind.

Gurke | Frischcreme

Paprika Furikake 5,50€ ✓

Unsere Paprika wird bei 250°C im Ofen geröstet, wodurch sie ein intensives Aroma entwickelt und die Haut sich leicht abziehen lässt. Furikake ist eine japanische Gewürzmischung, die wir in eigener Herstellung zubereiten.

Paprikafilet | Furikake | Frischcreme

Ura Maki (8 Stk)

Ura Maki sind außerhalb Japans vor allem als California Rolls oder Inside-Out-Sushi bekannt.

Dirty Ushi 16,00€

Unsere Interpretation des Klassikers Surf and Turf: Dirty Ushi (deutsch für „Kuh“). Rosa Rinderfilet | Knusprige Garnele | Wakame-Salat | Avocado | Chipotle-Mayo | Monksauce

Aaligator 15,00€

Unagi ist das japanische Wort für Süßwasseraal. Dieser wird in Japan bereits seit über 5.000 Jahren verzehrt und ist ein fester Bestandteil der japanischen Küche. Unagi/Aal | Ponzu Zwiebeln | Gurke | Frischcreme | Fischrogen | Unagisauce

Green Dream 14,50€

Diese vegane Rolle sieht traumhaft aus und besteht aus den leckersten grünen Zutaten. Sie ist ein cleveres Update der klassischen Inside-Out-Roll. Durch den gepufften Reis erhält das Sushi eine neue Textur.

Avocado | Gurke | grüne Paprika | Frischcreme | Reisflocken | Wasabi Sesam | Wasabi-Mayo



**Nur diese Woche zum
japanischen Frühlingsanfang:**

Ehomaki 16,00€

Die klassische Rolle, welche im Ganzen zum ersten Tag des Frühlings gegessen wird. Gurke | Papaya | Tamagoyaki (Omelett) | Garnele | Unagi (Aal) | Shitake | Lachs.

Wichtig!

1. Schneide niemals die Ränder von Ehomaki ab, sonst könntest Du das Glück verlieren! Esse es im Ganzen
2. Blicke in Richtung der Gottheit Toshitokujin Dieses Jahr in Richtung Bar.
3. Esse schweigend und rede erst wieder, wieder das Ehomaki gegessen ist.

Futo Maki (6 Stk)

„Futo Maki“, deutsch für "dicke Rolle“, ist größer als das herkömmliche Hosonaki und enthält bis zu vier oder fünf Zutaten.

Pimp my Shrimp 9,00€

Der Name ist Programm: eine veredelte Garnele mit ihren Lieblingszutaten.

Knusper Garnelen | Fischrogen | Ananas | Gurke | Frischcreme | Wasabi-Mayo

Salmon Candy 9,00€

Lachs, der über Nacht in einer milden süßlichen Salzlake mariniert wird.

Lachs | Avocado | Gurke | Schnittlauch | Frischcreme | geflammter Lachsmantel

Mister Chicken 8,00€

Inspiziert von den koreanischen Kimbab-Rollen haben wir eine köstliche, fischfreie Alternative für dich kreiert.

Pulled Chicken | Ananas | Paprikafilet | Mais | Frischcreme | Sushi-Ingwer-Mayo

Crunchy Maki (8 Stk)

Knusprig frittierte Sushi-Rollen sind bei allen beliebt, sogar bei Sushi-Einsteigern. Sie werden im Tempurateig gewendet und mit luftigem Pankomehl umhüllt.

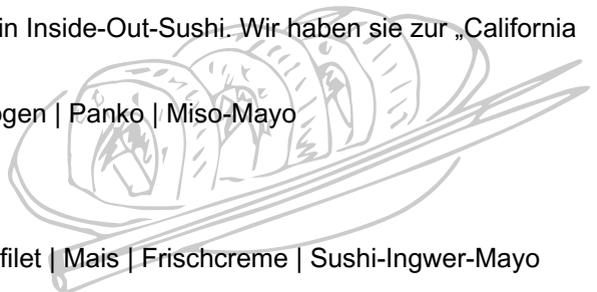
California Crispy 15,00€

Die klassische California Roll ist ein Inside-Out-Sushi. Wir haben sie zur „California Crispy“ weiterentwickelt.

Surimi | Avocado | Gurke | Fischrogen | Panko | Miso-Mayo

Crispy Chicken 15,00€

Pulled Chicken | Ananas | Paprikafilet | Mais | Frischcreme | Sushi-Ingwer-Mayo



RunningPapaya Roll

Der Name ist eine Hommage an unsere Kochschule "RunningPapaya" in Berlin. Eine große Futo Maki, die mit mehr Zutaten als eine herkömmliche Rolle gefüllt, paniert und frittiert wird. Perfekt für alle, die normalerweise kein Sushi mögen.

Lachs-Wrap 16,00€

Lachs | Gurke | Papaya | Mais | Sushi-Ingwer | Frischcreme | Monksauce

Chicken-Wrap 15,00€

Chicken | Gurke | Papaya | Mais | Sushi-Ingwer | Frischcreme | Monksauce

Chef's Choice

Eine bunte Auswahl aus unserem Sortiment für zwei Personen. Mit dieser Mix-Platte erhaltet ihr von jeder Sushi-Sorte etwas.

Sushi Mixplatte (34 Stk) 48,00€

6 Hosu Maki (Ponzu Zwiebeln) | 6 Futo Maki (Mister Chicken)
6 Futo Maki (Salmon Candy) | 8 Ura Maki (Green Dream)
8 Crunchy Maki (California Crispy)



Kinderkarte

Speisen

Frühlingsrolle 4,00€ ✓

1 vegane Frühlingsrolle | Sweet-Chili-Dip

Gyoza 4,00€ ✓

3 vegane Gyoza | Teriyaki-Sauce

Pommes 4,00€ ✓

Pommes | Ketchup oder Miso-Mayo

Hähnchen Schnitzel 10,00€

1 Hähnchen Schnitzel | Pommes | Ketchup oder Miso-Mayo



Japanische Softdrinks

QDOL (Pokemon Edition) 4€

Litschi | Pfirsich | Mandarine | Erdbeere | Kirsche | Limette | 0,33L

Ramunen

Blaubeere | Litschi | 0,2L | **3,50€**

Original durchsichtig | 0,4L | **4,00€**

Asiatische Fanta

Limette | 0,5L | **4,00€**

Weißer Pfirsich | 0,30L | **3,50€**

Getränke

Softdrinks

Wasser 3,00€

Still | Spritzig | 0,33L

Wasser Flasche 8,50€

Still | Medium | Spritzig 0,75L

Softgetränke 3,50€

Cola oder Cola Zero| Fanta | Sprite 0,33L

Bauer Schorle 3,50€

Rhabarber oder Apfel | 0,33L

Balis 4,00 €

Basilikum Ingwer | 0,25L

Roy Kombucha 4,00€

Limette oder Ayurveda oder Himbeere | 0,33L

Apfelsaft 3,20€

klar oder naturtrüb | 0,2L

Biere

Japanisches Bier 4,00€

Asahi, Kirin, Kirin alkoholfrei 0,33L

Weißbier 5,50€

Erdinger oder Erdinger Alkoholfrei | 0,5L

Helles Vollbier 3,50€

Tegernseer Hell | 0,33L



Sake

Sake ist ein traditionelles japanisches Getränk, das aus Reis durch Fermentation hergestellt wird und je nach Sorte von trocken bis süß variieren kann. Es kann sowohl kalt als auch warm serviert werden. Wir importieren den Sake direkt aus Japan von einer kleinen Brauerei aus Akashi, im Südwesten von Japan.

Japanischer Pflaumenwein

Choya silver - der perfekte Aperitiv - warm oder kalt

0,2 L | 9€

Junmai Ginjo Hanakizakura

Der Sake überzeugt durch seinen sanften Geschmack und seinem fruchtig-nussigem Bouquet aus Honigmelone und Kastanie - ideal um in die Welt der Sake einzutauchen. Hergestellt mit Kirschblütenhefe. Empfohlene Trinktemperatur 10 °C

0,1 L | 6€

0,2 L | 9,50€

Akashi-Tai Honjozo Tokubetsu -

Beeindruckt mit Aromen von Zitrone, Limette und Stroh. Hergestellt aus lokalem Gohyakumangoku-Sake-Reis. Empfohlene Trinktemperatur 15°C

0,3 L | 29€

0,72 L | 59€

Akashi-Tai Junmai Daiginjo Genshu

Ausgewogen und fruchtig leicht mit Umami im Abgang. Komplexer Sake mit Charakter.

Empfohlene Trinktemperatur 10 °C

0,72 L | 129€

Shiraume Ginjo Umeshu

Schmeckt nach getrockneten Datteln, Kirschen. Pflaumen. Der perfekte Dessert Sake.

Empfohlene Trinktemperatur 10 °C

0,5 L | 39€

0,2 L | 18€



Aperitiv

Aperol Spritz 7,50€

Cremant | Aperol | Soda

Yuzu Spritz 7,50€

Kiyoko Yuzu | Cremant | Soda

Nankini Negroni 8,50€

Sakura Gin | Vermouth | Dry Cherry

Cocktails

Tokio Mule 9,50€

Sake | Ginger Beer | Gurke

Blossom Gin Tonic 8,90€ (alkoholfrei)

Tanqueray alkoholfrei | Tonic | Himbeersirup

Sakura Gin Tonic 9,50€

japanischer Roku Gin Sakura | Tonic | Himbeersirup

Spicy Jasmine (alkoholfrei) 8,50€

Ginger Beer | Limette | Jasmin tee

Green Vodka Soda 9,50€

Vodka aus Potsdam | Senchatee | Soda | Limette



Schaumweine

Cremant Brut Sieur d Arques

0,1L | 7,00€

0,75L | 24,50€

Sekt Avec Pläsier Grand Cru Franken (hergestellt wie Champagner)

0,1L | 9,00€

0,75L | 48,50€

Weißweine

Sauvignon Blanc Oliver Zeter

0,1L | 5,50€

0,2L | 9,00€

0,75L | 25,50€

Grauburgunder Kalkstein Weingut Neiss

0,1L | 4,50€

0,2L | 8,50€

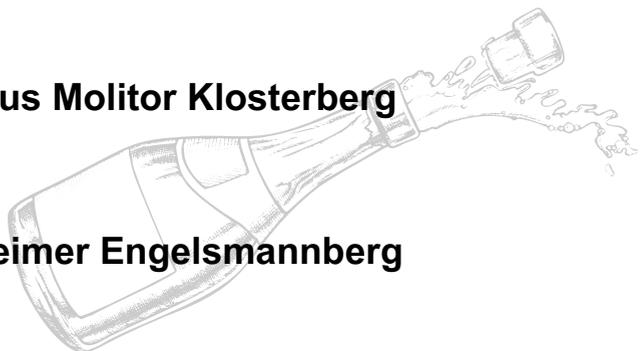
0,75L | 18,50€

Pinot Blanc Markus Molitor Klosterberg

0,75L | 42,50€

Riesling Hattenheimer Engelsmannberg

0,75L | 35,00€



Rotweine

Pinot Noir Oliver Zeter

0,1L | 5,50€

0,2L | 9,00€

0,75L | 25,50€

Primitivo Puglia MAESTRO

0,1L | 4,00€

0,2L | 7,00€

0,75L | 17,50€

Volpe Doro Chianti Classico Riserva

0,1L | 4,50€

0,2L | 7,50€

0,75L | 18,00€

Chianti Gran 35,00€

Diamante Di Strozzevolpe | 0,75L

Heißgetränke

Tee 4,00€

Grüntee | Jasmin Tee | Genmaicha (gerösteter Reistee) | Kännchen

Kaffee 4,00€

Tasse

Espresso 2,70€

Tasse