



# MEHR & MAH

## Mittagstisch

Ein Gericht nach Wahl,  
dazu Softdrink 0,2 nach Wahl

Montag – Freitag  
11:00 – 14:00 Uhr

16,90€

## Öffnungszeiten

Täglich von 11 bis 23 Uhr

Mehr&Mah  
Blumenstraße 1  
99092 Erfurt

www.mehr-mah.de  
0176 42079022



## VORSPEISEN

1. Kashke Bademjan <sup>(10, 14)</sup> 11,50€

Dip aus geschmorten Auberginen, karamellisierten Zwiebeln, Knoblauch, Walnüssen und Kashk (fermentiertes Joghurtprodukt), dazu hausgemachtes Brot und Salatgarnitur

2. Mirza Ghasemi <sup>(11, 12)</sup> 11,50€

Gericht aus gerösteten Auberginen, Tomaten, Eiern und Knoblauch, dazu hausgemachtes Brot und Salatgarnitur

3. Kuku Sabzi <sup>(12, 14)</sup> 9,90€

Kräuter-Omelett aus Eiern, Zwiebeln, Knoblauch, Walnüssen, Berberitzen und frischen Kräutern, dazu hausgemachtes Brot und Salatgarnitur

4. Kleinzeug <sup>VEGAN</sup> 7,00€

Getrocknete Tomaten, Oliven, Gegrillte Champignon

5. Vorspeiseplatte <sup>(10, 12, 14, 11)</sup> 16,50€

Eine Mischung aus den Gerichten 1. Kashke Bademjan, 2. Mirza Ghasemi, 4. Kleinzeug

## SALATE

6. Shirazi Salat <sup>VEGAN</sup> 4,90€

Persischer Salat aus Tomaten, Gurken, roten Zwiebeln mit frischem Zitronensaft-Essig-Dressing

7. Vorspeisensalat <sup>VEGAN</sup>

Wildkräuter, Tomaten, rote Zwiebeln, Gurken, gemischte Oliven, Obst der Saison

Klein 5,00€  
Groß 9,90€

## PERSISCHE GRILLSPEZIALITÄTEN

### Hinweis:

Alle Gerichte werden mit gegrillter Paprika, gegrillten Tomaten, Oliven, frischem Salat, Knoblauchsoße und Safran-Reis serviert.

8. Kubideh <sup>(10, 12)</sup> 18,90€

Zwei Spieße mit gehacktem Lamm- und Rindfleisch

9. Kubideh junior <sup>(10, 12)</sup> 9,90€

Ein Spieß mit gehacktem Lamm- und Rindfleisch

10. Kalb <sup>(10, 12)</sup> 21,90€

Zwei Spieße mit Kalbfleisch

11. Lamm <sup>(10, 12)</sup> 23,50€

Zwei Spieße mit Lammfleisch

12. Hähnchen <sup>(10, 12)</sup> 17,90€

Zwei Spieße mit Hähnchenfleisch

13. Mehr&Mah <sup>(10, 12)</sup> 20,90€

Lammspiss und Kubideh

14. Sultan <sup>(10, 12)</sup> 21,90€

Kalbsspieß und Hähnchenspieß

15. Yasmin <sup>(10, 12)</sup> 18,90€

Hähnchenspieß und Kubideh

16. Noah <sup>(10, 12)</sup> 22,90€

Lammspiss und Kalbsspiess

17. Nazar <sup>(10, 12)</sup> 20,90€

Hähnchenspieß und Lammspieß

18. Shah <sup>(10, 12)</sup> 20,90€

Kalbsspieß und Kubideh

19. Persische Spezialität <sup>(10, 12)</sup> 39,90€  
als Platte (für 2 Personen)

Jeweils ein Spieß mit Lamm-, Kalb-, Hähnchen- sowie gehacktem Lamm- und Rindfleisch

20. Persische Spezialität <sup>(10, 12)</sup> 79,90€  
als Platte (für 4 Personen)

Jeweils zwei Spieße mit Lamm-, Kalb-, Hähnchen- sowie gehacktem Lamm- und Rindfleisch

## PERSISCHE SPEZIALITÄTEN

21. Gheymeh Bademjan <sup>(11, 16)</sup> 16,90€

Eintopf mit Lammfleisch, gelbe Linsen, gebratenen Auberginen und Tomaten. Serviert mit Safranreis und Salatgarnitur

22. Ghormeh Sabzi <sup>(11, 16)</sup> 16,90€

Eintopf mit Lammfleisch, roten Kidneybohnen und Persischen Kräutern. Serviert mit Safranreis und Salatgarnitur.

23. Fesenjoon <sup>(10, 14)</sup> 18,90€

Eintopf mit zartem Hähnchenfilet, angebratenen Zwiebeln, Walnüssen und Granatapfledressing. Serviert mit Safranreis und Salatgarnitur

## PERSISCH VEGAN

24. Gemüse Spiess <sup>(15, 16)</sup> <sup>VEGAN</sup> 14,50€

Bunter Gemüsespieß mit Pilzen, Süßkartoffeln, Broccoli, Karotten und Zucchini, dazu hausgemachtes Brot und Salatgarnitur

25. Mirza Ghasemi <sup>(11, 12)</sup> <sup>VEGAN</sup> 11,50€

Gericht aus gerösteten Auberginen, Tomaten, und Knoblauch, dazu hausgemachtes Brot und Salatgarnitur

26. FESENJOON <sup>(14, 16)</sup> <sup>VEGAN</sup> 15,00€

Eintopf mit angebratenen Zwiebeln, Walnüssen und Granatapfledressing dazu Safranreis

27. GHEYMEH BADEMJAN <sup>(11, 16)</sup> <sup>VEGAN</sup> 12,90€

Eintopf mit gelben Linsen, gebratenen Auberginen und Tomaten dazu Safranreis

28. GHORMEH SABZI <sup>(11, 16)</sup> <sup>VEGAN</sup> 12,90€

Eintopf mit Roten Kidneybohnen und Persischen Kräutern. Serviert mit Safranreis und Salatgarnitur

## BEILAGEN

33. BURANI DIP <sup>(10, 15)</sup> 5,00€

Spinat, Joghurt, Minze

34. Eingelegte Oliven <sup>(14, 16)</sup> <sup>VEGAN</sup> 6,00€

Oliven, Walnüsse, Granatapfel, Granatapfledressing und persische Kräuter

35. KNOBLAUCH DIP <sup>(10, 17)</sup> 5,00€

Joghurt, Knoblauch, Kräuter

## EXTRAS

36. Tomatenspieß <sup>VEGAN</sup> 4,00€

37. Paprikaspieß <sup>VEGAN</sup> 4,00€

38. Champignonspieß <sup>VEGAN</sup> 4,00€

39. Auberginenspieß <sup>VEGAN</sup> 5,00€

40. Zucchini spieß <sup>VEGAN</sup> 5,00€

41. Kalb spieß <sup>(10, 12)</sup> 9,50€

42. Hackfleisch spieß <sup>(10, 12)</sup> 8,00€

43. Hähnchen spieß <sup>(10, 12)</sup> 8,00€

44. Lammspieß <sup>(10, 12)</sup> 10,00€

Hat es dir geschmeckt?  
Dann bringe ein Stück Persien in die Welt und hinterlasse uns doch eine Bewertung auf Google ;)  
Dein Lob ist unser Safran.



“  
Iss, als gäb's kein Morgen – aber keine Sorge, morgen gibt's wieder Mehr & Mah!  
”

<b>SIGNATURE DRINKS</b>		
45. APEROL SPRITZ <sup>(1,9)</sup>	7,50€	50. Shah-Cola <sup>(7)</sup> 8,00€
Aperol, Prosecco, Soda, Orangenscheibe		Whiskey, Cola, Zitrone und Eis
46. SARTI SPRITZ <sup>(1,9)</sup>	7,90€	51. TEQUILA TONIC <sup>(8,9)</sup> 7,50€
Sarti Rosa, Prosecco, Soda, Limettenscheibe		Weißer Tequila, Tonic Water, Limette
47. CAMPARI SPRITZ <sup>(1,9)</sup>	7,80€	52. CUBA LIBRE <sup>(7,9)</sup> 7,90€
Campari, Prosecco Soda, Orangenscheibe		Rum und Cola auf Eis mit Limette
48. LIMONCELLO SPRITZ <sup>(9)</sup>	7,50€	53. GIN TONIC <sup>(8,9)</sup> 8,00€
Limoncello, Prosecco, Zitrone, Soda		Gin, Tonic, Zitrone
49. Crodino Spritz <sup>(1,9)</sup>	7,00€	54. MOJITO <sup>(9)</sup> 7,90€
Crodino, Soda und Orangenscheiben Alkoholfrei		Rum, Limette, Eis und Minze



<b>HAUSGEMACHTE LIMO</b>		
55. Safran <sup>(9)</sup>	5,50€	
Safran, Rosenwasser, Obst, Eis		
56. Minze <sup>(9)</sup>	5,00€	
Minze, Limette, Obst, Eis		
57. Zitrone <sup>(9)</sup>	5,00€	
Lepidium Samen, Zitronensaft, Zitronensaft, Zitrone, Eis		

<b>SOFTDRINKS</b>		
58. WASSER STILL / SPRUDEL		
0,2l	2,90€	
0,75l	7,00€	
<b>SÄFTE</b>		
59. COLA / ZERO / FANTA / SPRITE <sup>(1,7)</sup>		
0,2l	2,90€	
0,4l	4,50€	
60. TONIC WATER <sup>(8,9)</sup>		
0,2l	2,90€	
0,4l	4,50€	
61. GINGER ALE <sup>(8,9)</sup>		
0,2l	2,90€	
0,4l	4,50€	
<b>62. APFEL,ORANGE,MANGO, <sup>(9)</sup> KIRSCH,BANANE,SAFTSCHORLE</b>		
0,2l	3,00€	
0,4l	4,90€	

<b>HEISSGETRÄNKE</b>		
63. CAFE CREME	3,80€	
64. ESPRESSO	2,50€	
65. ESPRESSO DOPPELT	3,50€	
66. SAFRAN TEE	4,50€	
67. TEE SCHWARZ / GRÜN	3,80€	
<b>WEINSPRITZER</b>		
72. WEISSWEIN SCHORLE <sup>(9)</sup>	6,90€	
<b>ROT WEIN</b>		
73. CABERNET SAUVIGNON <sup>(9)</sup>		
Glas	7,20€	
Flasche	27,00€	
74. CHIANTI <sup>(9)</sup>		
Glas	7,20€	
Flasche	27,00€	
75. PRIMITIVO <sup>(9)</sup>		
Glas	7,20€	
Flasche	27,00€	

<b>BIER</b>		
76. HELLES <sup>(11)</sup>		
0,2l	3,10€	
0,4l	4,50€	
77. RADLER <sup>(1,11)</sup>		
0,2l	3,20€	
0,4l	4,60€	
78. WEISBIER HELL / DUNKEL <sup>(11)</sup>		
0,2l	3,50€	
0,4l	4,90€	
79. ALKOHOLFREIES PILS <sup>(11)</sup>		
0,2l	3,10€	
0,4l	4,50€	
80. ALKOHOLFREIES <sup>(11)</sup> WEISBIER		
0,2l	3,50€	
0,4l	4,90€	
81. ALKOHOLFREIES RADLER <sup>(1,11)</sup>		
0,2l	3,20€	
0,4l	4,60€	
<b>SCHNAPS &amp; LIKÖR</b>		
82. LIMONCELLO <sup>(9)</sup>	4,00€	
83. WHISKEY <sup>(9)</sup>	6,00€	
84. TEQUILA GOLD / SILBER <sup>(9)</sup>	4,50€	
85. VODKA	4,50€	
86. GRAPPA <sup>(9)</sup>	4,00€	
87. RAMAZZOTTI <sup>(9)</sup>	4,50€	
88. OBSTLER <sup>(9)</sup>	4,00€	

1 = Farbstoffe | 2 = Konservierungsstoffe  
 3 = Antioxidationsmittel | 4 = Geschmacksverstärker  
 5 = Süßungsmittel | 6 = Phosphat  
 7 = Koffein | 8 = Chinin  
 9 = Schwefeldioxid / Sulfite | 10 = Milcherzeugnisse (Laktose)  
 11 = Glutenhaltiges Getreide | 12 = Eier  
 13 = Soja | 14 = Nüsse  
 15 = Sesam | 16 = Sellerie  
 17 = Senf | 18 = Lupinen  
 19 = Weichtiere | 20 = Fisch