

Urlaub heisst auch gut essen und trinken, sich Zeit nehmen, zwischendurch einen Kaffee mit Kuchen genießen. Leh im Sommer hat viele Restaurants und Cafés, man trifft Menschen aus aller Herren Länder und kann in vielen auch wirklich gut essen. Wir raten daher dringend davon ab nur im Hotel zu essen.

Bevor wir euch unsere Auswahl an guten Restaurants und Cafés verraten, vorab noch ein paar generelle Infos.

Ladakhisches Essen in Restaurants?

Man findet ja fast alles in den Restaurants in Leh: indisches, thailändisches, chinesisches, tibetisches, mexikanisches, nepalesisches und kontinentales Essen. Aber wer auf der Suche nach einem authentisch ladakhischen Essen ist, muss schon wirklich gut suchen. Dort wo Skyu oder Chhu Tagi auf der Menükarte steht, kommt nur selten das auf den Tisch, was man auch in einem ladakhischen Haushalt serviert bekommen würde. Das hat zum einen damit zutun, dass die meisten Köche aus Nepal oder anderen Teilen Indiens kommen und gar nicht wissen, wie man ladakhisch kocht. Daher empfehlen wir einfach im Gästehaus (nicht im Hotel - dort ist das Problem ähnlich gelagert wie in den Restaurants) zu essen oder sich nach einer Möglichkeit umzusehen, bei einer Familie zu Hause essen.

Achtung! Worauf du am Anfang Rücksicht nehmen solltest

Die Regel „*Wash it, peel it, cook it or forget it!*“ ist bekannt - also (zumindest am Anfang) auf ungewaschenes, ungeschältes und ungekochtes Essen verzichten. Darüber hinaus empfehlen wir für Ladakh: Achtung bei Milchprodukten, insbesondere Käse! Durch die vielen Stromausfälle in Leh, kommt es immer wieder zu Unterbrechungen der Kühlketten. Besonders beim Yakkäse ist zu Vorsicht geraten - denn, der kommt - bis auf einige Ausnahmen - meist aus Nepal und wird von dort meist ungekühlt nach Leh gebracht. Bis er dort angekommen ist, ist er oft nicht mehr genießbar. Auch das beliebte Mango-Lassi ist gerade am Beginn der Reise für den europäischen Magen nicht so zuträglich. Für die Fleischesser: Hier verhält sich die Sache ähnlich - Fleisch wird kaum gekühlt und ist damit auch gerne Auslöser lästiger Durchfallerkrankungen. Wer länger in Leh ist, gewöhnt sich schnell.

German Bakery so gar nicht deutsch

Es gibt zig German Bakeries, auch englische und französische, doch was dort verkauft wird, ist einfach nur nepalesisch. Nicht, dass das Gebäck, die Kuchen und Kekse dort nicht genießbar wären! Nein, sie sind nur nicht das, was sie vorgeben zu sein, also nicht enttäuscht sein. (Für mich als Süßspeisen- und Backwarenverwöhnte Österreicherin kommen die angepriesenen Leckereien nie und nimmer an das Original heran ☹)

Unsere Top 10 Lieblingsrestaurants und Cafés

1. Penguin Bar & Restaurant

Unser absoluter Liebling für Mittag- und Abendessen. Im typischen Nepali-Style mit Plastikstühlen und -tischen und gewöhnungsbedürftiger Deko, aber dafür ein wirklich ruhiger Platz inmitten der lauten Stadt. Unter Schatten spendenden Aprikosen- und Äpfelbäumen kann man hier bei der wirklich super-netten Staff zwischen tibetischer, indischer und kontinentaler Küche wählen. Unser Tipp: Momos, Smoothies, Schnitzel (für die Mägen der Kinder, die nach Gewohntem schreien ☐)

2. Bon Appetit



Das „Schicki-Micki-Restaurant“ von Leh

Das definitiv schickste Restaurant, das Leh gesehen hat. Hier gibt es Stühle und Tische aus Holz! Und in schönem Design. Der Ausblick ist hervorragend und ruhig ist es auch. Das Lokal ist versteckt gelegen, hat eine schöne Terrasse und einen genialen Innenbereich. Das Essen zählt zu Ladakhs Haute Cuisine, hat aber wenig mit lokaler ladakhischer und indischer Küche zu tun. Hier wird gerne etwas experimentiert – kontinental mit einem Hauch von Asien. Achtung: Die Preise sind etwas

höher und die Portionen auch verhältnismäßig klein. Eher etwas für Leute, die schon länger in Leh sind und sich etwas Besonderes gönnen wollen.

Unser Tipp: Pizza, Pasta, den leckeren Auberginenturm, Huhn in Cashewkruste

3. Chopsticks



Thai-Essen in Leh

Auch eines der schöneren Restaurants ohne Plastikbestuhlung, meist saubere Toilette. Wie es der Name bereits verrät, gibt es hier vorwiegend Essen, das man mit Stäbchen essen kann. Folgedessen ist auch insbesondere das Thaiessen zu empfehlen. Wir raten von den ladakhischen Gerichten auf dem Speiseplan ab – die halten nicht, was sie versprechen.

Unser Tipp: Thailändische Nudelgerichte, Pommes (wirklich lecker)

4. Tibetan Kitchen



Tingmo im Tibetan Kitchen

Eines der besten Restaurants in Leh, wenn es um tibetische Küche geht. Sehr beliebt, abends ist es oft schwierig einen Tisch zu bekommen, daher werden Reservierungen empfohlen. Der Style des Restaurants kommt nicht an die Küche ran - die ist auch hier „nepalesisch-plastisch“.

Unser Tipp: Momo, Tingmo, Thukpa - alles tibetische!

5. Neha Snacks

Direkt am Main Basar gelegen ein kleines Restaurant für jene, die die authentisch indische Küche suchen. Damit nichts für jene, die auf europäische Milde stehen, denn Chilli ist Bestandteil so gut wie aller Speisen.

Unser Tipp: Thali

6. Tashi's Tea Place

Unser Geheimtipp, denn in Tashis Restaurant verirrt man sich kaum zufällig. Unauffällig, noch nicht mal mit einem richtigen Namen versehen, bietet der Raum gerade mal Platz für vier Tische (aus Holz ;-)) Tashi, die tibetische Chefin des Hauses, ist ausgesprochen freundlich und serviert das Essen, das ihr Mann im Raum dahinter kocht. Die Küche ist simple, vegetarisch und günstig. Die Auswahl ist nicht groß, dafür das Essen immer frisch und wirklich lecker.

Unser Tipp: Kawa-Tee und gebratener Reis

7. Open Hand



Hier gibt es richtig leckeren Kaffee!

Für die, die auf der Suche nach richtigem Kaffee sind. Das Open Hand ist recht modern und verkauft auch fair produzierte Waren aus Ladakh und anderen Teilen Indiens. Es wird vor allem von jüngeren Travellern gerne besucht. Wir empfehlen es eher als Kaffeehaus, denn als Restaurant.

Unser Tipp: Kaffee, Frühstück

8. Wonderland

Das wohl beliebteste Restaurant in Chanspa mit Rooftop-Terrasse: große Auswahl an Essen, von tibetisch bis indisch, chinesisches und kontinental. Besonders das Frühstück ist hier zu empfehlen. Auch der Kaffee dazu mündet.

Unser Tipp: Frühstück

9. Yama Coffee House

Ein sehr gemütliches und nett eingerichtetes kleines Kaffeehaus im Ortsteil Chanspa. Es eignet sich hervorragend zum Kaffeeschlürfen und Kuchen essen, während man die Passanten beobachtet. Unser Tipp: Kaffee und Kuchen

10. Ladakh Fine Foods



Frühstücksempfehlung von Ivonne Röthig

Unser letzter Tipp ist ein Insidertipp von Ivonne Röthig, die vier Jahre in Leh gelebt hat und es damit sehr, sehr gut kennt: Eines der ganz wenigen Restaurants, die auch Ladakhi Food servieren. Auch in Chanspa gelegen, bietet das kleine Restaurant ein hervorragendes Frühstück inklusive Kapern (die in Ladakh wachsen, aber von den Ladakhi kaum genutzt werden) und eine hausgemachte Aprikosenmarmelade.

Die meisten, der hier genannten Restaurants findest du auch auf unserer selbstgezeichneten [Karte von Leh](#).

Für weitere Tipps bezüglich Restaurants und Cafés kannst du selbstverständlich auch unter [Tripadvisor](#) nachsehen. Kleiner Tipp: Immer schauen, von wem die Bewertungen sind - häufig sind die Vorlieben je nach Herkunft sehr unterschiedlich - ein Restaurant, das bei indischen Gästen sehr gut ankommt, muss nicht unbedingt den Geschmack der WestlerInnen treffen.

Mahlzeit!