

Menü 1

Kochkurs

SAMBUSA mit Joghurtdip

Teigtaschen gefüllt mit wahlweise
Faschiertem
Kartoffel und Lauch
Spinat Schafkäse
Curry und Linsen

Mafe

Senegal /Gambia

Hühnerfleisch mit gewürfelten Karotten
in würziger Erdnusssauce

Ndengu

Kenia

Linsen mit fein geschnittenem Gemüse in
feiner Kokoscurrysauce

Beilagen

Kokosreis
Pantine (Kochbananen)
Yams oder Maniok
Ugali

