

# Menü 3

Kochkurs

---

## **SAMBUSA mit Joghurtdip Ruanda**

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

## **Tanzanian Curry**

Hühnerfleisch mit Gemüse in Kokoscurry

## **Okro stew Ghana**

Okraschoten mit frischem Gemüse in  
würziger Tomatensauce

## **Beilagen**

Kokosreis  
Pantine (Kochbananen)  
Yams oder Maniok  
Ugali

